Пол Брэгг

Книга о здоровой пище

Рецепты и меню

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

«То, что человек съел сегодня, определяет его здоровье завтра» — эти слова Пола Брэгга, автора всемирно известных книг о здоровом образе жизни, можно поставить эпиграфом к книге, которую вы держите в руках. Брэгг призывает читателей «не есть глазами» — не клевать на «вкусовые соблазны» витрин и рекламы, нередко «превращающие наш желудок в мусорный бак», — а придерживаться по-настоящему натуральной здоровой пищи, массу разнообразнейших рецептов и меню которой вы найдёте в этой книге.

- Введение
- Еда — инструмент здоровья
- Наша повседневная еда — питание или отравление?
- Комбинации продуктов
- Ядовитый белый сахар
- Несолёное масло и оливковое масло
- Кофе и чай — наркотики
- Не пользуйтесь искусственными приправами
- Соль — враг жизни и здоровья
- Чистая пища
- Кухонное оборудование
- Благодарность диетологам за рецепты и предложения
- Салаты
- Салаты с рыбой, мясом и яйцами
- Фруктовые салаты
- Дрессинги для салатов
- Как изготовить ореховое масло и ореховое молоко
- Закуски
- Супы
- Варёные и печёные овощи
- Заменители мяса, или главные блюда
- Мясо — строитель нервов
- Ешьте больше рыбы — это очень важно
- Яйца
- Десерты
- Хлеб и хлебопродукты
- Соусы и подливки
- Напитки
- Полезные сладости
- Полезные сэндвичи
- Пикник «здоровья и счастья»

- Расцвечивание и предложения к праздникам
- Меню
- Современная кулинария — из вырезок, собранных в альбоме Брэгга
- Продукты Южных морей
- Новый путь к здоровью — лечение соками
- Диета ребёнка от рождения до восемнадцати месяцев
- Диета растущего ребёнка
- Рецепты из муки Брэгга с добавкой проросшей пшеницы

Введение

«То, что человек съел сегодня, определяет его здоровье завтра» — эти слова Пола Брэгга, автора всемирно известных книг о здоровом образе жизни, можно поставить эпиграфом к книге, которую вы держите в руках. Брэгг призывает читателей «не есть глазами» — не клевать на «вкусовые соблазны» витрин и рекламы, нередко «превращающие наш желудок в мусорный бак», — а придерживаться по-настоящему натуральной здоровой пищи, массу разнообразнейших рецептов и меню которой вы найдёте в этой книге. От салатов и закусок до овощных, мясных, рыбных блюд, десерта и напитков, многие из которых приятно поразят вас не только вкусовой новизной, кулинарной изобретательностью, но часто и простотой приготовления. Главное же наглядное достоинство этой «кулинарии здоровья», вобравшей в себя и опыт известных диетологов, и «собственные находки» Брэгга, — в том, что именно такое питание помогло автору и в преклонном возрасте сохранить завидную работоспособность, «сотворить себе помолодевший организм, неподвластный болезням и немощам». Брэгг, которого называли в Америке «главным экспертом и консультантом по долгожительству», неизменно выступает против излишеств в еде, считая, что современный человек «часто проглатывает больше пищи, чем в состоянии усвоить». «Я не верю в обеды из множества блюд, — пишет он. — Руководствуйтесь лишь настоящим, а не ложным аппетитом». При этом он замечает, что «привычка перекусывать между едой тоже погубила немало жизней». Это, по его мнению, не менее вредно, чем мелочиться и ограничивать себя в потреблении полноценных продуктов, что «обернётся потом разорительными расходами на лекарства». На собственном опыте и опыте своих близких Пол Брэгг убедительно показывает, что его кулинарные советы могут помочь каждому «вооружить себя и своих детей самым безотказным оружием в битве жизни — крепким здоровьем».

Еда — инструмент здоровья

Много лет я изучаю науку питания. Все эти годы я стремился разработать программу научного питания, которое обеспечило бы мне отличное здоровье, то есть нормальный вес, выносливость, силу, гибкость тканей, свободу движений всех суставов, блеск в глазах, упругость походки и радость ощущения жизни во всех клетках тела.

Люди нуждаются в разъяснениях по поводу «коррективного питания»; всё чаше слышатся требования создать такой курс. Показательно, что во всех городах, где я читаю лекции о здоровом образе жизни, каждый вечер люди собираются в аудитории или в зале задолго до начата лекции. Они приходят заранее, чтобы занять места в первых рядах и услышать каждое слово моего рассказа о самом ценном имуществе человека — хорошем здоровье.

Последние годы общество проснулось. Люди стремятся избавиться от многочисленных болезней, и многие обратились к универсальному принципу: «то, что человек съел сегодня, определяет его здоровье завтра». Бесчисленные любители из числа «реформаторов еды» сообщили за эти годы немалую полезную информацию и ещё больше неверных сведений о диетах. Соответственно у многих сложилось искажённое представление о коррективном питании.

В изучении продуктов питания произошли такие существенные изменения, что сегодня каждый нуждается в практических знаниях о пище, чтобы изменить свои привычки, связанные с едой. Многие пытаются сохранить здоровье, пользуясь давно устаревшей информацией о диетах. Большая часть содержащихся там сведений, касающихся калорий, белков, углеводов, крахмала и жиров, нелепа. Необходимо, чтобы мыслящие люди, которые хотят сохранить хорошее здоровье и внешность независимо от возраста, могли усвоить современные представления о питании.

Пища снабжает организм энергией и теплом. Она даёт также необходимые материалы для роста и восстановления. Здоровая диета должна содержать все элементы, необходимые для поддержания здоровья.

Мы далеко продвинулись в лабораторных исследованиях питания. Мы знаем, что нужно не просто питаться, чтобы сохранить силы: организму нужна именно та пища, которая отвечает его особым потребностям. Мы знаем, что продукты из цельной пшеничной муки хороши, но только для тех, кто ведёт

активную жизнь и занимается тяжёлой физической работой, тем самым окисляя поглощённые организмом вещества (но даже и в этом случае еда должна быть натуральной); в противном же случае в крови будут оставаться излишки, которые засоряют тонкие внутренние механизмы, препятствуя их работе. Мы узнали также, что людям нужно много пищи, способствующей очищению желудка, такой как фрукты, фруктовые соки, свежие овощи и салаты из сырых овощей; чтобы дать системе внутренней секреции необходимое питание, нужно включать в рацион много продуктов моря. Сегодня мы знаем, что многие случаи нарушения функций желёз, такие как зоб, импотенция и нарушения работы женских репродуктивных органов, объясняются недостатком в пище йода. Доказано, что для выработки необходимых желудочных соков нужна расслабляющая пища и соки шпината, сельдерея, моркови и свёклы. Далее, если мы хотим получить энергию, необходимую для напряжённой умственной работы, нужно есть постное мясо, приготовленное таким образом, чтобы в нём сохранились все соки жизни. Те, кто хочет прыгать, бегать, танцевать, должны есть много сухофруктов, таких как изюм, инжир, чернослив, курага, персики, финики. Мы узнали также, что если едим мясо и рыбу, нужно пить такие щелочные напитки, как томатный, шпинатовый, морковный и сельдерейный соки.

Чтобы жизнь не «проходила мимо», нужно изменять свои привычки, связанные с едой, только так можно сохранить хорошую фигуру, чтобы не быть ни слишком полным, ни слишком худым. Организм должен полностью соответствовать цивилизации, он должен быть способным и к физическому напряжению, и обладать большой умственной энергией.

В книге, которую я предлагаю, изложена практичная система правильного питания. Никаких причудливых и странных диет здесь нет.

Используя приводимые в книге рецепты и меню, я сам сумел сохранить отличное здоровье, обладая завидным запасом физической и умственной энергии. Я смог поддерживать нормальный вес, который за десять лет колебался не более чем на два фунта. Я не только доказал своей жизнью, что предлагаемая диета хороша, — у меня тысячи и тысячи учеников по всему миру, которые подтвердят её практичность и получение желаемых результатов.

Книгу следует использовать как практическое руководство для приготовления пищи — и дома, и в больничной кухне для питания больных с целью восстановления здоровья.

Книга должна помочь в приготовлении вкусных и разнообразных комбинаций естественных продуктов. Это

путеводитель для тех, кто готов принять такой образ жизни, чтобы наслаждаться здоровьем и жизненной силой, чтобы сохранить молодость гораздо дольше, чем это считается естественным. Книга должна показать американской публике, что еда может быть питательной, аппетитной и вкусной без использования промышленно обработанных, отбелённых, расцвеченных, процеженных, взболтанных, денатурированных, обеззараженных, деминерализованных, загрязнённых, химически обработанных и «очищенных» продуктов, которые составляют большую часть обычной диеты и которые виновны в большей части болезней у американцев.

Я экспериментировал со всеми видами продуктов и с разными диетами и считаю, что в предлагаемых рецептах и меню отражён современный научный подход к «живой» пище — пище, которая помогает сохранить организм в превосходном физическом состоянии.

Если содержащаяся в книге информация хоть в малой степени поможет недомогающим, запустившим свой организм, стать здоровее, я буду щедро вознаграждён за время и усилия, потраченные на написание.

Наша повседневная еда — питание или отравление?

Средний человек день за днём отравляет себя тем, что он ест. Большинство «ест глазами». Если еда выглядит привлекательно, люди не спрашивают, полезна ли она или вредоносна. Мало кто разбирается в том, какая пища нужна, чтобы сохранить здоровье и силу организма, а если и разбирается, то редко заботится о том, чтобы подобрать нужную пищу.

Многие с рождения до старости так ни разу и не попробовали натуральной, живой пищи. Наши крошечные вкусовые рецепторы за много поколений так отравлены неестественной, искусственно приправленной и стимулированной пищей, что большинство из нас не в состоянии оценить тонкий вкус естественной пищи. Только усиленная стимуляция способна ещё произвести впечатление на наши вкусовые рецепторы в их теперешнем жалком состоянии. Пищу нужно смешать, расплющить, измельчить, в магазинах продают как цельный пшеничный, на самом деле — подделка. Добавляют несколько ложек цельной муки (то есть муки без отсева отрубей), красители, и на этикетке появляется надпись «на сто процентов из цельной пшеничной муки». Небольшое количество муки соответствует этому описанию, но не весь ломоть. Чтобы получить настоящий неочищенный хлеб, лучше всего испечь его самому. Фальсификаторы продуктов не должны наклеивать на пакет муки этикетку «цельная пшеничная крупного помола», если мука не проверена.

От двух третей до трёх четвертей диеты обычного среднего человека состоит из мёртвого крахмала — хлеба (или тостов), горячих булочек и сухих завтраков, крекеров, сэндвичей, макарон, спагетти, картошки, из которой при варении ушла вся жизнь, подливки и соусов, и десерта на ланч; и тот же вредоносный перечень на ужин. Добавьте к этому химически обработанные для остроты и сохранности закуски и выпивку, а также отравленный кофе, чай, сахар, которые мы поглощаем, и мы завершили перечень нашей ежедневной пищи. Но пища ли это или отрава?

Ростки — это жизнь.

Хлеб следует выпекать из пшеницы, в которой есть ростки, потому что росток — это жизнь пшеницы. Современная мукомольная промышленность во многих случаях уничтожает

богатые эфирные масла пшеницы и часто полностью разрушает ростки. Настаивайте на том, чтобы в муке содержались ростки. Если не можете добиться этого, купите проращённую пшеницу и добавляйте к хлебу. Только так вы получите настоящую «основу жизни».

Комбинации продуктов

О комбинациях продуктов написано очень много. Сегодня существуют целые потоки литературы, пропагандирующей различные системы. Пишут, например: «не смешивайте крахмал с кислотной пищей; не смешивайте фруктовые соки с крахмалом; не смешивайте молочные и мясные продукты; не смешивайте молоко с продуктами моря».

Я понимаю, что обычный человек, прочитав всю эту информацию, теряется. В этой книге нет никаких строгих рекомендаций по поводу смешения продуктов, потому что я считаю точку зрения авторов о «вредных комбинациях продуктов» нелепой. Это легко проверить, наблюдая за состоянием этих комбинаций в желудке. Для этого специальным зондом нужно отобрать образцы таких комбинаций. Я проводил сотни таких анализов и установил, что большая часть того, что говорится о «вредных комбинациях продуктов» — чисто теоретическое построение, не имеющее под собой биохимического основания. Я считаю, что всякая натуральная пища, то есть любая пища в натуральном состоянии, может смешиваться в диете человека. Не волнуйтесь по поводу смешения продуктов. Просто ешьте, но так, чтобы было поменьше блюд. Я не верю в обеды из десяти блюд. Я считаю, что если мы просто едим, нам не нужно думать о комбинациях продуктов. Пусть ваша еда состоит из салата, варёных овощей, кусочка мяса и стакана фруктового сока, и вы увидите, что никаких трудностей у вас не будет. Всегда помните правило: организм должен заработать пищу. Никогда не ешьте, если вы не голодны. Не ешьте мясо часто. Если перед едой у вас настоящий, а не ложный аппетит, если ваша диета состоит из натуральной пищи, приготовленной с небольшим количеством тепла, — вы сохраните хорошее здоровье.

Ядовитый белый сахар

Считается, что сегодня в Соединённых Штатах свыше полумиллиона человек больны диабетом. Подумайте, какие страдания это означает, — и по большей части вызваны эти страдания употреблением белого сахара. Какой трагичный итог! И не только сотни тысяч случаев диабета, но и десятки других болезней обязаны своим возникновением чрезмерному употреблению белого сахара и других очищенных продуктов. Повышенная кислотность, язва желудка или двенадцатиперстной кишки, высокое давление, анемия, нервные срывы, неприятности с мочевым пузырём и другие болезни, слишком многочисленные, чтобы их перечислить, можно непосредственно связать с употреблением белого сахара.

Доктор Харви Уайли, защитник естественной пищи, в своём публичном выступлении заявил: «Тростниковый сахар — это яд». Причина в том, что тот сахар, который мы едим, весьма далёк от натурального продукта, растущего в поле, — от сахарного тростника. Это искусственный экстракт из натурального продукта. Белый сахар — лишь часть сахарного тростника, и именно из этой части удалены все дающие жизнь элементы.

Если мы осмотрим зубы школьников, то обнаружим, что у восьмидесяти процентов они крошатся или гниют. Это в основном результат употребления белого сахара. Магазинчики сладостей, разбросанные вокруг школ в нашей стране, служат источником будущих болезней ребёнка. Именно здесь дети тратят свои карманные деньги, покупая лишённые жизни, разрушающие ткани конфеты, мороженое, напитки и другие сладости. Каково же будущее нашего народа, если самый цвет его пропитывает себя ядами, которые отнимают здоровье и снижают сопротивляемость к болезням?

Объясните своим детям, что конфеты, мороженое, попкорн и жевательная резинка содержат вредоносные вещества и добавки, которые принесут им болезни. Выработайте у них вкус к натуральным сладостям — мёду, финикам, изюму, инжиру и свежим фруктам, давая их вместо конфет и других сладостей, насыщенных белым сахаром. Научите их любить те сладости, которые строят тело, а не разрушают его. Научите наслаждаться тонким вкусом естественных продуктов, чтобы они не стремились к искусственным стимулянтам промышленных сладостей.

Взрослые, употребляющие белый сахар и продукты с ним, должны осознать, что с каждым зёрнышком сахара они отравляют свой организм.

В этой книге нет ни одного рецепта с использованием белого сахара. В некоторых рецептах я применяю натуральный неочищенный сахар и настоящий кленовый сироп, но это только уступка вкусу, потому что в лучшем случае эти продукты лишь менее вредны, чем белый сахар. Неочищенный сахар — всё же ненатуральный продукт, поскольку извлечён из сахарного тростника. Я не считаю кленовый сок, полученный непосредственно из дерева, вредным продуктом, но кленовый сахар слишком концентрирован. Однако эти продукты гораздо лучше белого сахара и могут быть приняты как ступень в переходе на лучшую диету; тем не менее, они рекомендуются только тем, кто делает первые шаги в отказе от искусственных продуктов. Для регулярной диеты я советую только мёд и сухие, и свежие фрукты.

Организму нужна глюкоза, но сахароза, это не совсем глюкоза. Настоящая глюкоза — это мёд, сладкие фрукты, сладкие фруктовые соки. Из фруктов сахар вытягивает воду, консервирует ферменты, убивает витамины. В организме человека сахар обезвоживает клетки жизненно важных органов. При попадании сахара в организм начинается выработка гормона инсулина. Инсулин оказавшись рядом с тестостероном уничтожает его, помешать этому может витамин Е, который встраивается между ними не давая сблизиться. Сахарный диабет у мужчины развивается из-за того, что упал тестостерон (гормон контролирующий уровень сахара в крови). — Прим. ред.

Несолёное масло и оливковое масло

Вы обнаружите, что во многих рецептах используется сливочное масло. Это всегда так называемое несолёное масло, то есть масло без добавок к соли.

Несолёное масло всегда можно купить в магазинах и молочных.

Но не злоупотребляйте маслом. Используйте его разумно и в ограниченных количествах. Не используйте заменители масла. Все они произведены искусственно, с большим количеством бензоата соды как консерванта. Это не экономично, потому что они только лишают организм жизненно необходимых элементов, которые содержатся в масле.

Масло следует держать на холоде. Покупая его, загляните в федеральный сертификат качества. Масло с оценкой в 92–93 балла считается очень хорошим. Я предпочитаю масло, расфасованное в бочонках, маслу в пачках, потому что оно обычно свежее, поскольку быстрее расходится. Не определяйте качество масла по цене. Обычно дешёвое масло не хуже дорогого, потому что оценка основана на вкусе, а не на составе.

В своей диете я не использую масло в большом количестве. Предпочитаю получать жиры из оливкового масла. Часто, вместо того чтобы есть печёную картошку и овощи со сливочным маслом, я беру оливковое.

Оливковое масло — лучший из жиров. Оно превосходит ореховое масло, рыбий жир, соевое масло, кукурузное масло, хлопковое масло и кунжутное масло; оно легче других усваивается. В нашей стране из-за своего горьковатого вкуса и непривычного запаха этот замечательный продукт обычно не входит в диету. К тому же его часто подделывают, смешивая с настоящим оливковым маслом другие масла, ниже по качеству, — но оливковое масло должно составлять важную часть диеты, потому что даёт жиры, необходимые для поддержания организма в порядке.

Кофе и чай — наркотики

Кофе и чай относятся к тому же классу веществ, что и морфий, и кокаин. Это такие же наркотики, как и более сильнодействующие, разница только в том, что они действуют медленней. Кофеин, который содержится в кофе, со временем разрушит нервную систему так же верно, как морфий, только ему для этого понадобится больше времени. Я надеюсь, что когда-нибудь правительство будет контролировать употребление кофе и чая, как это предлагают делать и с алкогольными напитками.

При анализе кофеина обнаруживается, что в нём содержится метилтеобромин, мощный стимулянт. Подобно другим наркотикам, кофеин стимулирует нервную систему, что обязательно кончается депрессией и нервным истощением, ведущим к тяжёлым заболеваниям.

Чай также содержит наркотик танин, который приводит к затвердению тканей и кровеносных сосудов и имеет другие вредные последствия.

Если вы питаетесь живой натуральной пищей, вам незачем отравлять организм наркотиками. Когда у вас хорошее здоровье, натуральная пища предоставляет всю необходимую стимуляцию и не вызывает депрессивной реакции.

Однако существует несколько заменителей кофе и чая. Лучший из них, по-моему, чай из мяты. Я сам пью его регулярно и предпочитаю всем другим напиткам. А вот травяные настои и декофеинизированные напитки я не одобряю.

Растворимый кофе не имеет ничего общего с натуральным кофе в нём содержится большое количество химических добавок. Кофеин также уничтожает тестостерон. Если и пить кофе, то по одной чашечке в день и запивать большим количеством воды. — Прим. ред.

Не пользуйтесь искусственными приправами

Человек, живущий на диете из мяса, картошки, белого хлеба, пирожных, пирогов и иных продуктов, содержащих сахар, должен использовать множество искусственных приправ, чтобы сделать вкусной мёртвую, деминерализованную, девитаминизированную и очищенную пищу. У этой пищи полностью исчезает природный вкус, и наши голодающие вкусовые рецепторы жаждут стимулирования. Поэтому у нас на столах соль, перец, кетчуп, приготовленный с применением бензоата соды, уксус, горчица с уксусом, чили, приправленные острыми специями соусы, а также маринованные и искусственно подслащённые продукты.

Во всём конгломерате этих приправ нет ничего полезного для организма; вдобавок они производят кислоты и отягощают всю систему органов человека.

Следуйте этой книге и питайтесь только продуктами из кладовой матери природы. Ешьте натуральную пищу и готовьте её так, чтобы она сохраняла естественный вкус. Очищайте свой организм с помощью специальной диеты, чтобы ваши вкусовые рецепторы вернулись к норме и смогли бы ощутить вкус, а не требовать искусственной стимуляции.

Некоторые приправы можно использовать без большого вреда. Однако и их не следует употреблять в больших количествах. Любая приправа, в том числе и природная, нарушает выделение желудочных соков, если используется чрезмерно.

Все приправы, которые можно использовать, это натуральные продукты: чистая сухая горчица; «нью спринкл», натуральный чёрный перец в небольших количествах, полученный путём размола цельных зёрен (зёрна чёрного перца можно купить в магазине); красный стручковый перец; мускатный орех; шалфей; гвоздика; любые другие натуральные, неизменённые, некоммерциализованные, необработанные специи и ваниль, если в них не содержится слишком много алкоголя.

Соль — враг жизни и здоровья

То количество хлористого натрия (поваренной соли), которое использует средний современный человек, организму не нужно. Организм совершенно не нуждается в таком объёме соли, и она лишь нарушает тонкий баланс минеральных веществ и приводит к серьёзным отклонениям и болезням.

У соли нет пищевой ценности. В больших количествах она — чуждое вещество, бремя для клеток и тканей. Часть её устраняется при помощи обычных органов выделения, но часто соль остаётся и расстраивает весь баланс организма, что ведёт к возникновению патологических состояний.

Некоторые учёные сегодня утверждают, что именно соль является причиной таких болезней, как рак, паралич, болезни сердца, кожи, артерий, невриты, ревматизм, люмбаго и затвердение артерий (помимо многих других болезней). В своих собственных исследованиях я пришёл к таким же результатам. Мне кажется несомненным, что соль является причиной многих заболеваний и играет большую роль в современном состоянии физического упадка человечества.

Многие солят яблоки, грейпфруты, арбузы, дыни, сельдерей, лук и другие свежие овощи, и фрукты, обладающие собственным превосходным вкусом. Из-за использования раздражающих веществ наши вкусовые рецепторы в таком ужасном состоянии, что утратили способность ощущать естественный вкус и не могут без соли оценить природные продукты. И каждый глоток еды сопровождается этим дилером смерти.

Соль уничтожает молодость и привлекательную внешность. Из-за неё кожа становится сухой и морщинистой. Из-за соли высыхает жидкость, которая делает глаза такими большими и красивыми. Нарушая равновесие минералов в организме, она воздействует на все железы внутренней секреции и их способность нормально функционировать.

Учитесь наслаждаться естественным вкусом пищи. Постепенно сокращайте употребление соли, чтобы ваши вкусовые рецепторы вернулись к норме и не нуждались бы в стимулировании посредством соли. Прежде всего, перестаньте использовать соль при употреблении сырых овощей и фруктов и меньше используйте при приготовлении блюд, пока не сможете совершенно устранить её из своей жизни. Тем самым вы приобретёте здоровье и помолодеете.

«Нью спринкл».

Я всегда считал, что, отнимая что-то у человека, нужно взамен дать ему нечто лучшее. В своей лаборатории в городе Бербанк, штат Калифорния, я разработал приправу, которая называется «нью спринкл». Эту вкусную приправу можно использовать как заменитель поваренной соли. Она состоит из многих растений с очень небольшой добавкой хлористого натрия. Сегодня эту приправу вместо соли используют тысячи людей по всей стране. Вы найдёте её во многих рецептах этой книги. Её можно купить во всех магазинах натуральных продуктов. (Сеть специализированных магазинов, в которых продают экологически чистые продукты, полученные без применения минеральных удобрений или искусственных кормовых добавок. — *Прим. перев.*)

Натрий усваивается в органической форме (кабачки, огурцы, капуста). Хлорид натрия (NaCl), основной компонент поваренной соли, не является органическим минералом и усваивается лишь на 5 %. — Прим. ред.

Чистая пища

Пусть вас не обманывает слово «чистая». Крупные производители и манипуляторы тратят сегодня миллионы долларов, чтобы поддерживать высокий рыночный спрос на свои продукты. С того времени как стала популярной идея о пищевой реформе, эти дельцы нажились на использовании слова «чистый». Мы читаем о «чистых продуктах», производимых фирмой, о «чистых» конфетах, «чистых» ингредиентах майонеза. Обычно продукту сообщается какое-нибудь имя, и затем разворачивается рекламная кампания, что-нибудь вроде «Хлеб леди Куин, чистый на сто процентов». Естественный вывод доверяющего такой рекламе — в чистоте продукта его сила и полезность. На самом деле это слово в данном случае ничего не значит.

Чистым может быть самый вредоносный продукт. Хлеб может быть изготовлен из чистой пшеничной муки и не быть полезным, потому что сама по себе такая мука вредна для здоровья. Продукт может быть окрашен чистым красителем — например, краской из каменноугольной смолы.

Нельзя принимать во внимание слово «чистый» в рекламе, выбирая продукты; нужно опираться только на собственные знания о ценности данного вида пищи. Человек подчиняется инстинкту толпы, он получает представление о продуктах из рекламы, а реклама нередко дело рук фальсификаторов. Она часто состоит из обманчивых фраз и ровно ничего не значит.

С точки зрения полезности единственная истинно чистая пища — натуральная, не тронутая человеком. После того как продукт проходит промышленную обработку, в нём остаётся очень мало ценного, хотя он может состоять из «чистой» белой муки или из иных «чистых» ингредиентов.

Как можно больше питайтесь естественной пищей. Вы увидите, что в этой книге в рецептах почти не встречаются промышленно изготовленные продукты, нет и сложных рецептов, требующих длительного многоэтапного приготовления. Хотя приготовленные блюда вряд ли можно назвать в строгом значении естественными, я составил эту книгу рецептов, потому что опыт убедил меня: человечество после тысяч лет использования приготовленных блюд не может без долгого переходного периода отказаться от привычного и перейти к питанию исключительно сырыми продуктами. Но даже если бы удалось добиться, чтобы хотя бы две трети еды готовилось «облегчённо», как рекомендуется в книге, — это было бы огромным усовершенствованием нынешнего образа жизни и

привело бы к таким переменам в области здоровья и увеличения продолжительности жизни, какие трудно себе представить. С практической точки зрения такая диета может быть названа диетой действительно чистой пищи.

Кухонное оборудование

Много лет я экспериментировал с различными видами кухонного оборудования, чтобы найти наиболее полезные для здоровья и наиболее эффективные разновидности. Этот опыт оказался полезным и благотворным для меня самого.

Я установил, что можно совершенно безопасно использовать некоторые образцы посуды из стекла, эмали, глины и нержавеющей стали. Лично я не пользуюсь алюминиевой посудой и не ем пищу, если знаю, что она готовилась в такой посуде.

Можно использовать и некоторые разновидности чугунной посуды. Сегодня можно приобрести такую посуду, в которой овощи и мясо готовятся без капли воды. Только представьте себе, какой богатый вкус сохраняют приготовленные таким образом блюда.

Француженки знают, что приготовление самых вкусных блюд нужно заканчивать на медленном огне; прокипячённая на малом огне пища особенно ценится «гурманами». Метод приготовления блюда, хорошие исходные продукты — вот что сегодня производит максимально здоровую пищу.

Я считаю, что стеклянную посуду нужно применять для приготовления блюд из разнообразных смешиваемых продуктов и при кипячении на медленном огне. На рынке сегодня можно без труда найти удивительную стеклянную посуду. Помните! Конечный результат определяется методом приготовления плюс качеством исходных продуктов.

Благодарность диетологам за рецепты и предложения

Некоторые рецепты книги заимствованы у выдающихся специалистов в области естественного образа жизни. Я полагал, что нужно рассказать не только о моих собственных находках, но и об открытиях других исследователей, работающих в той же области. Поэтому я включил в книгу рецепты таких авторов, как

Доктор Джон Т. Рихтер и миссис Вера Рихтер

Лидеры движения за сыроедение на Западе.

Доктор Филип М. Лоуэлл

Редактор самой читаемой в мире колонки, посвящённой здоровью, — «Забота об организме» в «Лос-Анджелес Таймс».

Доктор Генри Линдлер

Великий исследователь природы.

Отто Карк

Химик, исследователь и борец за широкое использование естественной пищи.

Использовались также рецепты из книги Фанни Меррит Фармер «Учебник Бостонской кулинарной школы». (Фанни Фармер — известная специалистка в области кулинарии. Директор ряда кулинарных школ. Известна тем, что вела стандартные меры в кулинарии. Автор классической «Поваренной книги Фанни Фармер», и сегодня пользующейся известностью в Америке — *Прим. перев.*).

Салаты

Салаты в этой книге стоят на первом месте, потому что они наиболее важны в питании обычного человека. Фрукты и так вкусны, их можно есть без приготовления, за исключением мытья, и поэтому большинство людей не нужно уговаривать есть побольше фруктов. Но поскольку наши вкусовые рецепторы из-за постоянного стимулирования насыщенной пищей утратили свою чувствительность, мы не можем оценить тонкий вкус сырых овощей, и их нужно комбинировать и аппетитно украшать. По этой причине указания по приготовлению разнообразных вкусных и соблазнительных салатов из сырых овощей составляют важнейшую часть любой кулинарной книги, предназначенной для тех, кто ест не только для удовлетворения голода, но и для сохранения здоровья.

Чем больше салатов (изготовленных из неварёных продуктов) в диете, тем более здоровая эта диета. Салаты — наша лучшая пища.

Салаты из свежих овощей — самая здоровая пиша, уступающая только свежим фруктам. Но я советую больше употреблять именно овощных, а не фруктовых салатов, потому что фрукты исключительно активно высвобождают накопившиеся в организме яды, и если есть их очень много, это может привести к расстройству всей системы. Среднему человеку достаточно в день съесть три-четыре фрукта или одну очень большую порцию фруктового салата. А свежие овощи можно есть в любом количестве. Большой овощной салат должен стать частью каждого приёма пищи. Салаты из зелёных овощей очищают кровь.

Разумно подавать салат перед другими блюдами. Таким образом можно быть уверенным, что он будет съеден. Жёны и матери убедятся, что при таком распорядке их мужья и дети едят достаточное количество свежих зелёных овощей. Нередко, если салат из сырых овощей подаётся одновременно с блюдами из варёных овощей, обедающие съедают варёную пищу и игнорируют сырую. Не забывайте: все мы привыкли к приготовленной пище, и поэтому необходима некоторая подготовка для перехода на сырую.

На вкус сырых овощей очень влияет привлекательность, свежесть и чистота ингредиентов. Готовя салаты, домохозяйка может помочь и себе, и своим близким стать здоровее, улучшая и их аппетит.

Два важнейших фактора, определяющих привлекательность салата: исключительная чистота ингредиентов и их

охлаждённость. Аппетитен охлаждённый салат. Тёплый салат невкусен. Затем нужно учитывать искусный подбор составляющих и внешнюю красоту салата.

В салате очень важна приправа — дрессинг. (Подробно об этом — в главе пятнадцатой «Дрессинги для салатов» — Прим. ред.) Вкусы у людей разные. Каждый человек должен немного поэкспериментировать и установить, какая приправа ему нравится больше. Научитесь использовать в салатах разные дрессинги. Самый популярный вид дрессинга — майонез. Однако некоторым нравятся более острые приправы. При приготовлении майонеза или других приправ никогда не используйте уксус. Только лимонный сок. И вместо сахара — мёд, если хотите подсластить салат.

Летом большой салат из фруктов, сырых или охлаждённых варёных овощей может стать главным блюдом ланча или обеда.

САЛАТЫ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ.

ОЧИСТИТЕЛЬНЫЙ САЛАТ.

Сельдерей, зелёный лук, зелёный перец, петрушка, помидоры, огурец, латук, французский дрессинг.

Все ингредиенты берутся равными частями. Измельчите сельдерей, лук, перец и огурец в кухонном комбайне. Помидоры нарежьте восьмушками. Смешайте всё с французским дрессингом и подавайте на листах латука.

САЛАТ ИЗ ЛАТУКА.

Латук, мёд, лимонный сок, нью спринкл.

Покройте листы латука дрессингом из двух частей лимонного сока и одной части мёда. Для вкуса добавьте нью спринкл.

САЛАТ ИЗ ЛАТУКА И ПОМИДОРОВ.

Головка свежего латука, спелые помидоры, французский дрессинг или майонез.

Помидоры нарежьте на четвертушки, листья латука — на мелкие части. Всё смешайте и покройте французским дрессингом или майонезом.

МНОГОЦВЕТНЫЙ САЛАТ ИЗ ЛАТУКА И ПОМИДОРОВ.

Зелёный латук или салат ромэн (Разновидность салата. Плотные продолговатые головки с листьями, расходящимися от корня к вершине. Листья тёмные, центральная часть листа мясистая, до 2–3 см толщиной. — Прим. перев.), красные помидоры, сельдерей, петрушка.

Выложите листы латука на тарелку. Поверх положите помидоры, а на них хорошо очищенный белый сельдерей. Украсьте веточками петрушки. Используйте любой дрессинг.

ЗЕЛЁНЫЙ САЛАТ.

Латук, эндивии (Разновидность салата, крупные головки с мелко изрезанными листьями расходящимися кверху. — Прим. перев.), салат ромэн, кресс водяной (Столовая зелень, разновидность салата; лист похож на лист петрушки — Прим. перев.), шпинат, листья одуванчика (можно опустить), 2 столовых ложки орехового масла, 1 столовая ложка лимонного сока, мёд.

Зелень нарежьте кухонными ножницами. Смешайте с приправой, изготовленной из орехового масла и лимонного сока и подслащённой мёдом.

ЗЕЛЁНЫЙ САЛАТ С ОГУРЦОМ.

1 большой огурец, 1 зелёный перец, латук, спелые маслины, французский дрессинг, редиска.

Измельчите огурец и перец в кухонном комбайне. Выложите на листы латука, покройте французским дрессингом и украсьте нарезанными спелыми маслинами и цельными редисками.

САЛАТ ИЗ ЛАТУКА.

Головка латука, французский дрессинг, лук, редиска, спелые маслины.

Возьмите одну столовую ложку мелко нарезанного лука, одну — мелко нарезанной редиски и ещё одну — спелых маслин; всё это, измельчённое в комбайне, смешайте с французским дрессингом и покройте головку латука.

РАЗНОВИДНОСТЬ САЛАТА ИЗ ЛАТУКА.

Используйте приведённый выше рецепт, заменив французский дрессинг майонезом.

САЛАТ ИЗ ЛАТУКА И ГВОЗДИЧНОГО ПЕРЦА (рецепт Лоуэлла).

Четверть головки латука, гвоздичный перец, 2 луковицы испанского лука (измельчённые), майонез.

Измельчите латук и лук в комбайне. Добавьте гвоздичный перец (разновидность красного перца. — *Прим. перев.*) нарезанный полосками. Смешайте с майонезом (или любым другим дрессингом).

САЛАТ ЛОУЭЛЛА ИЗ ЛАТУКА.

Шпинат, латук, сельдерей, петрушка, французский дрессинг, кедровое масло, оливковое масло.

Измельчите шпинат, латук, сельдерей и петрушку в комбайне. Смешайте с французским дрессингом. Разложите на листья латука. Поверх смажьте кедровым и оливковым маслом.

САЛАТ ИЗ ЛАТУКА И РУБЛЕНЫХ ОРЕХОВ.

Головка латука, сыр (можно опустить), каштаны, майонез.

Нарежьте головку латука слоями, толщиной в полтора дюйма (один дюйм равен 2, 54 см. — *Прим. перев.*). Щедро посыпьте орехами, измельчёнными в комбайне, и, если хотите, сыром. Покройте майонезом и украсьте несколькими каштанами.

КОРОЛЕВСКИЙ ЛАТУК.

Головка латука, нарезанные редиски, нарезанный лук, нарезанный кресс водяной, нарезанные кубиками помидоры, нарезанные маслины.

Положите головку латука в салатницу. Смешайте измельчённый лук, маслины, редиску, кресс водяной и нарезанные кубиками помидоры. Смажьте дрессингом из сыра рокфор, нью спринклом или французским дрессингом, что больше нравится.

САЛАТ ИЗ ЛАТУКА И КРЕССА ВОДЯНОГО.

Латук, кресс водяной, лук, майонез.

Латука должно быть немного больше, чем кресса водяного. Пропустите всё через комбайн, смешайте с майонезом и подавайте.

САЛАТ ИЗ КРЕССА ВОДЯНОГО И КАПУСТЫ № 1.

Кресс водяной, капуста, зелёный лук, французский дрессинг.

Измельчите все ингредиенты в комбайне и подержите во французском дрессинге час, потом подавайте.

САЛАТ ИЗ КРЕССА ВОДЯНОГО И КАПУСТЫ № 2.

2 пучка кресса водяного, 1 небольшая головка капусты, 1 белая луковица, 1 большой зелёный перец, французский дрессинг.

Пропустите все ингредиенты через кухонный комбайн и смешайте с французским дрессингом.

САЛАТ ИЗ СЫРОЙ ФАСОЛИ И КРЕССА ВОДЯНОГО.

1 фунт молодой фасоли, 1 пучок свежего кресса водяного, 1/2 головки латука, 1/2 чашки измельчённой редиски, 1 белая

луковица, майонез.

Нарежьте латук небольшими кусками, мелко нарежьте фасоль. Редиску, лук и кресс водяной пропустите через комбайн и смешайте всё с майонезом.

САЛАТ ИЗ СЫРОГО АСПАРАГУСА.

Нежные кончики аспарагуса (другое название — спаржа. В пищу употребляются только нежные верхушки аспарагуса. — Прим. перев.), латук, французский дрессинг.

Выложите только самые кончики аспарагуса на листья латука и покройте французским дрессингом.

САЛАТ ИЗ СЫРОГО АСПАРАГУСА И КРЕССА ВОДЯНОГО.

Нежные кончики аспарагуса, кресс водяной, помидоры, французский дрессинг.

Используйте равные количества кончиков аспарагуса, кресса водяного и помидоров, всё это пропустите через комбайн. Смешайте с французским дрессингом и подавайте.

ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК.

Свежий молодой зелёный горошек, миндально-банановый дрессинг Рихтера.

Промойте стручки гороха, прежде чем раскрывать их. Выложите на салатницу листы латука, покройте их миндально-банановым дрессингом Рихтера. Затем выложите горошек. Нежный молодой зелёный горошек очень вкусен и без дрессинга.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЁНОГО ПЕРЦА.

1 чашка мелко нарезанного зелёного перца, 4 столовых ложки сладкого красного перца, 4 столовые ложки мелко нарезанного зелёного лука, 4 столовые ложки мелкорубленой петрушки.

Измельчите все ингредиенты в кухонном комбайне и смешайте с французским дрессингом.

ПРЕКРАСНЫЙ САЛАТ РИХТЕРА.

1 чашка измельчённого сельдерея, 1/2 чашки измельчённого лука, французский дрессинг.

Используйте зелёный лук или мягкий испанский лук. Измельчите в комбайне. Смешайте с французским дрессингом и подавайте.

ОГУРЕЧНЫЙ САЛАТ.

Огурцы, латук, петрушка, французский дрессинг.

Разрезанные огурцы выложите на листы латука. Посыпьте

сверху петрушкой и подавайте с французским дрессингом.

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И КАПУСТЫ.

Огурец, капуста, зелёный лук, помидоры, салатное масло, лимонный сок, майонез.

Возьмите равные части капусты и огурцов и половину такого количества зелёного лука. Всё хорошо измельчите в комбайне и смешайте. Нарежьте помидоры и добавьте к салату. Смешайте две части масла и одну часть лимонного сока и подержите салат в этой смеси час. Затем подавайте с майонезом. Салат можно украсить веточками петрушки и выложить в половинки огурца с удалённой серединой.

САЛАТ ИЗ ЛАТУКА И КАПУСТЫ.

1 чашка нарезанного латука, 1/2 чашки мелко нарубленного сельдерея, 1/4 чашки нарубленной на мелкие кусочки петрушки, 1 чашка шинкованной капусты, 1/2 чашки мелко нарезанного зелёного перца.

Измельчите в комбайне и подавайте с майонезом.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ.

Огурцы, помидоры, латук, зелёный перец, французский дрессинг.

Используйте одинаковые количества огурцов и помидоров и половину такого количества зелёного перца, всё это мелко разрубите в комбайне. Хорошо перемешайте с французским дрессингом и подавайте на листьях латука.

САЛАТ ИЗ ОГУРЦА И ПЕРЦА.

1 большой огурец, 1 зелёный сладкий перец, капуста, нарубленные спелые маслины, французский дрессинг.

Пропустите огурец и перец через комбайн, смешайте с французским дрессингом и подавайте на листьях капусты. Украсьте спелыми маслинами.

НАСТУРЦИЕВЫЙ САЛАТ ЛИНДЛЕРА (первый вариант).

Латук, листья настурции, цветы настурции, Французский дрессинг или дрессинг из орехового масла, мёд.

Изрубите равные части латука и листьев настурции, выложите горками на индивидуальные тарелки, украсьте цветами настурции. Подавайте с французским дрессингом или дрессингом из орехового масла. Если желательно, подсластите мёдом.

НАСТУРЦИЕВЫЙ САЛАТ ЛИНДЛЕРА (второй вариант).

Листья настурции, помидоры, огурцы, кукуруза, французский

дрессинг, цветы настурции.

Разложите на тарелки нежные листья настурции. Вначале покройте их слоем нарезанных помидоров, затем слоем огурцов, нарезанных или измельчённых в комбайне, и наконец слой молодой кукурузы, срезанной с початка. Покройте французским дрессингом и украсьте цветами настурции.

«ЖИВОЙ» СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ.

Свёкла, миндальное масло, оливковое или салатное масло, лимонный сок, мёд.

Тонко очистив сырую свёклу, пропустите через комбайн. Изготовьте дрессинг из двух частей масла, одной части лимонного сока и половины части мёда. Смажьте свёклу этим дрессингом. Не кладите слишком много дрессинга. Помешайте свёклу, потом плотно уложите в глубокие фарфоровые или стеклянные тарелки и охладите. Перед подачей смешайте с миндальным кремом (смешайте миндальное масло с небольшим количеством воды и взбейте до консистенции очень густого крема). Подавайте на листьях латука и украсьте нарубленным очищенным миндалём.

САЛАТ ИЗ СЫРОЙ СВЁКЛЫ.

Свёкла, лимонный сок, мёд.

Очистьте свёклу и измельчите в комбайне. Положите на листья латука и покройте дрессингом, сделанным из равного количества лимонного сока и мёда. Салат станет вкуснее, если свёклу подержать в дрессинге час до подачи. Не кладите слишком много дрессинга — лишь столько, чтобы смочить свёклу.

ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ САЛАТ.

Свёкла, морковь, репа, шпинат, латук, помидоры, редиска, французский дрессинг.

Раздельно измельчите в комбайне сырую свёклу, морковь и репу. Мелко нарежьте свежий хорошо очищенный шпинат. Выложите свёклу, шпинат, репу и морковь небольшими горками на нарубленные листья латука. В центре поместите столовую ложку нарезанных кубиками помидоров и украсьте всё редисками. Подавайте с французским дрессингом.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И МОРКОВИ.

Капуста, сырая морковь, зелёный перец, белый лук, майонез.

Используйте равные количества шинкованной капусты и моркови и половину такого количества мелко нарезанного зелёного перца и белого лука, всё это можно пропустить через

кухонный комбайн. Хорошо смешайте и подавайте на капустных листьях с ложкой майонеза поверх. Привлекательность салату придаст стручковый красный перец, добавленный в майонез.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И АРАХИСА.

2 чашки мелко нарубленной капусты, 3 столовых ложки мелко нарезанного лука, листья латука, полторы чашки мелко нарезанного сельдерея, лимонный сок, 1 чашка арахиса (земляного ореха) оливковое масло.

Пропустите ингредиенты через комбайн, смешайте и покройте равными частями оливкового масла и лимонного сока.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ.

Капуста, дрессинг из арахисового масла.

Измельчите капусту в комбайне и дайте ей постоять час в холодной воде. Тщательно отцедите воду и покройте дрессингом из арахисового масла.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ОРЕХАМИ № 1.

2 чашки шинкованной капусты, 1 чашка мелко нарубленного сельдерея, 2 столовых ложки мелко изрезанного лука, 1 чашка мелко нарубленных орехов, 1/2 чашки мелко нарезанных спелых маслин, майонез.

Пропустите ингредиенты через комбайн. Смешайте, украсьте спелыми маслинами и посыпьте сверху измельчёнными орехами.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ОРЕХАМИ № 2.

Капуста, миндаль или мякоть других орехов, майонез.

Измельчите капусту в комбайне, и пусть постоит в холодной воде час или дольше. Отцедите воду. Очистьте миндаль от кожуры и тоже пропустите через комбайн. Используйте одну чашку капусты на полчашки ореховой мякоти. Смешайте с майонезом и подавайте.

ЗАТЕЙЛИВЫЙ КАПУСТНЫЙ САЛАТ.

Капуста, зелёный лук или лук-резанец (шнитт-лук) (разновидность зелёного лука с круглыми в сечении и очень тонкими, 2 мм в диаметре, листочками. — Прим. перев.), зелёный перец, гвоздичный перец, петрушка, спелые маслины, майонез.

Возьмите две чашки измельчённой капусты на половину чашки мелко нарубленных лука, зелёного перца и спелых маслин. Добавьте три столовых ложки измельчённой петрушки и гвоздичного перца, чтобы придать салату цвет. Подавайте на листьях капусты, положив поверх столовую ложку майонеза и

украсив спелыми маслинами.

САЛАТ ИЗ СЫРОЙ КАПУСТЫ И СВЁКЛЫ.

Капуста, свёкла, морковь, сельдерей, петрушка, мякоть ореха, майонез.

Возьмите равные части измельчённой капусты, сырой свёклы и моркови, нарубленного сельдерея и измельчённого ореха. Пропустите всё это через комбайн. Добавьте четвёртую часть мелко нарезанной петрушки. Смешайте с майонезом и подавайте на листьях капусты.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И ВАРЁНОЙ СВЁКЛЫ.

1 небольшая головка капусты, 1 большой зелёный перец, 1 чашка мелко нарезанного сельдерея, 4 или 5 мелко нарезанных луковиц, охлаждённая варёная свёкла, листья латука, майонез.

Измельчите капусту и смешайте с сельдереем, луком и зелёным перцем, изрубленным в комбайне. Подавайте на листьях латука. Украсьте пластинками или кубиками охлаждённой варёной свёклы, покройте майонезом.

ОСТРЫЙ САЛАТ.

Измельчите капусту в комбайне, смешайте её с перцем, гвоздичным перцем и мелко нарезанным луком. Выдержите час в французском дрессинге и подавайте с соусом чили.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ОРЕХОВЫМИ СЛИВКАМИ.

Капуста, французский дрессинг, ореховые сливки.

Измельчите капусту в комбайне и подержите в холодной воде. Затем выдержите в французском дрессинге и смешайте с ореховыми сливками непосредственно перед подачей.

МАЙСКИЙ САЛАТ (салат Рихтера).

Капуста, редиска, перец, помидоры, зелёный лук, петрушка.

Две чашки капусты, измельчённой в комбайне, полчашки мелко нарезанных редиски, сладкого перца, помидоров, лука и три столовых ложки мелко нарезанной петрушки. Всё смешать и покрыть французским дрессингом или майонезом.

МОЙ ЛЮБИМЫЙ КАПУСТНЫЙ САЛАТ.

Капуста, зелёный перец, лук, морковь, помидоры, майонез, сельдерей.

Положите шинкованную капусту в холодную воду, и пусть час постоит в холодильнике. Измельчите в комбайне зелёный перец, лук и сельдерей. На чашку капусты берите по одной столовой

ложке сельдерея и зелёного перца. Лук по вкусу. Зелёный лук тоже можно использовать. Добавьте для цвета натёртую морковь. Подавайте на листьях латука или капусты с помидорами, разрезанными на восемь частей. Украсьте майонезом и спелыми оливками. Многие предпочитают капусту, выдержанную во французском дрессинге и поданную с майонезом или смешанную с майонезом и постоявшую с час перед подачей.

САЛАТ ИЗ ФАРШИРОВАННОЙ КАПУСТЫ.

Возьмите большую твёрдую головку капусты. Срежьте верхушку и удалите внутреннюю часть. Получится нечто вроде большой чашки. Заполните эту чашку капустным салатом, украсьте спелыми маслинами и редисками. Подавайте на большой тарелке.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, СЕЛЬДЕРЕЯ И ЛУКА.

Морковь, сельдерей, лук, французский дрессинг.

Нарежьте и пропустите через комбайн чашку моркови, половину чашки сельдерея; из одной столовой ложки лука в соковыжималке выдавите сок. Смешайте с французским дрессингом, сделанным из масла и лимонного сока.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЛАТУКА.

Сырая морковь, латук, майонез.

Измельчите морковь и латук в комбайне. Смешайте с майонезом.

МОРКОВНЫЙ САЛАТ.

Морковь, лук, листья латука, майонез.

Измельчите морковь в комбайне и добавьте немного нарезанного лука. Смешайте с майонезом и подавайте на листьях латука.

ЗАТЕЙЛИВЫЙ МОРКОВНЫЙ САЛАТ.

Измельчённая морковь, измельчённый кокосовый орех, латук, миндаль, спелые маслины.

Смешайте равные количества моркови и мякоти свежего кокосового ореха, пропущенных через комбайн, и подавайте на листьях латука. Украсьте миндалём, нарезанным мелкими кусочками, и спелыми маслинами. В качестве дрессинга можно использовать взбитые сливки или просто лимонный сок.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ПОМИДОРОВ.

Морковь, помидоры, латук, майонез или дрессинг из орехового

масла.

Измельчите морковь в комбайне. Нарежьте помидоры на четвертушки. Смешайте с дрессингом и подавайте на листьях латука.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ОРЕХОВ № 1.

Морковь, орех съедобной сосны, миндаль или грецкий орех, латук, лимон.

Измельчите морковь в комбайне. Смешайте с нарубленными орехами и подавайте на листьях латука. На каждую тарелку положите по четверти лимона.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ОРЕХОВ № 1.

Морковь, сельдерей, грецкий орех, майонез, листья латука.

Возьмите одну чашку моркови, измельчённой в комбайне, одну чашку очень мелко изрубленного сельдерея и половину чашки нарезанных грецких орехов. Смешайте с майонезом и подавайте на листьях латука. Этот салат можно подавать в чашках в виде привлекательных горок. Подавайте с половиной грецкого ореха сверху.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С АРАХИСОВЫМ МАСЛОМ.

2 чашки измельчённой моркови, 1 чашка сельдерея, пропущенного через комбайн, 1/2 чашки рубленых орехов, 4 столовые ложки нарезанной петрушки, арахисовое масло, листья латука.

Морковь, сельдерей, орехи и петрушку измельчите в комбайне. Смешайте с арахисовым маслом, слегка разведённым водой, или лимонным соком. Подавайте на листьях латука.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И СЕЛЬДЕРЕЯ.

Сельдерей, морковь, латук, французский дрессинг.

Моркови возьмите вдвое больше, чем сельдерея. Измельчите морковь и сельдерей в кухонном комбайне. Смешайте с французским дрессингом и подавайте на листьях латука.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И СЫРОЙ КУКУРУЗЫ.

Морковь, кукуруза, репа, кедровые орешки или мякоть других орехов, оливковое масло.

Удалите из початка центральную часть зёрен и затем обратной стороной ножа выдавите мякоть. Используйте одинаковые количества этой кукурузной мякоти, измельчённой моркови и измельчённой репы, пропущенных через комбайн. Добавьте несколько кедровых орешков или мякоть любых других

орехов. Приправьте небольшим количеством оливкового масла.

САЛАТ ИЗ СЫРОЙ КУКУРУЗЫ И ПОМИДОРОВ.

Помидоры, мякоть кукурузы, оливковое масло, листья латука.

Разрежьте помидоры на маленькие кусочки и смешайте с кукурузной мякотью и оливковым маслом. Подавайте на листьях латука.

САЛАТ ИЗ СЫРОЙ КУКУРУЗЫ.

1 чашка мякоти сырой кукурузы, 1/2 чашки кедровых орешков или ореха пекан, 1/4 чашки сельдерея, пропущенного через комбайн, лимонный сок, мёд.

Смешайте ингредиенты с дрессингом или равными частями лимонного сока и мёда.

САЛАТ ИЗ СЫРОЙ КУКУРУЗЫ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ.

1 чашка мелко нарезанной цветной капусты, 1 чашка сырой кукурузной мякоти, 4 столовые ложки мелко нарубленного сельдерея, 4 столовые ложки измельчённой петрушки, французский дрессинг.

Пропустите через комбайн, смешайте и подавайте на листьях латука.

ВКУСНЫЙ САЛАТ ИЗ СЫРОЙ МОРКОВИ И ЗЕЛЁНОГО ГОРОШКА.

1 чашка измельчённой моркови, 1 чашка зелёного горошка (самого молодого и нежного, какой только можно раздобыть), 1 чашка шпината, 1 столовая ложка нарезанного лука, 1 столовая ложка петрушки французский дрессинг.

Пропустите горошек и шпинат через комбайн. Всё хорошо перемешайте с французским дрессингом.

САЛАТ ИЗ СЫРОЙ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ.

1 чашка измельчённой сырой цветной капусты, 1/2 чашки измельчённого сельдерея, 1/2 чашки натёртой моркови, 4 столовые ложки нарезанной петрушки. 1/2 чашки мелко нарубленной ореховой мякоти, листья латука, разрезанные помидоры, майонез.

Цветную капусту, сельдерей, морковь и петрушку измельчите в комбайне. Смешайте с ореховыми сливками и майонезом. Подавайте на листьях латука, положив рядом разрезанные помидоры.

САЛАТ ЛОУЭЛЛА ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ.

2 чашки мелко нарезанного сельдерея, немного измельчённого

гвоздичного перца, 1 чашка измельчённых орехов, майонез или дрессинг из кислых сливок.

Измельчите в комбайне. Подавайте на латуке. Украсьте разрезанными помидорами и спелыми маслинами.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ.

Сельдерей, латук, миндаль, спелые маслины, майонез.

Измельчите сельдерей и миндаль в комбайне и смешайте с майонезом. Украсьте спелыми маслинами и подавайте на листьях латука.

ВКУСНЫЙ САЛАТ ИЗ ЭНДИВИЯ.

Эндивий (растение из рода цикорий. — Прим. ред.), французский дрессинг.

Не используйте горькие зелёные листья эндивия. Подержите эндивий час в холодной воде. Просушите и очень мелко нарежьте. Смешайте с французским дрессингом и подавайте.

САЛАТ ИЗ ПАСТЕРНАКА И МОРКОВИ.

Пастернак, морковь, латук, сельдерей, майонез.

Измельчите пастернак и морковь в комбайне. Мелко порежьте листья латука. Смешайте всё это с небольшим количеством измельчённого сельдерея и майонезом. Подавайте на листьях латука.

САЛАТ ИЗ СЫРОГО ШПИНАТА.

Шпинат, кресс водяной, морковь, майонез или дрессинг «Тысячи островов».

Пропустите раздельно через комбайн одинаковые количества шпината и моркови. Возьмите кресса водяного вдвое меньше, чем шпината. Смешайте всё и подавайте с дрессингом по вкусу.

САЛАТ ИЗ ШПИНАТА И ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ.

Шпинат, сельдерей, цветная капуста, майонез.

Шпинат и сельдерей измельчите в комбайне. Разделите цветную капусту на мелкие соцветия. Выложите эти соцветия на шпинат и сельдерей, смешанные с майонезом.

КОМБИНИРОВАННЫЙ САЛАТ ИЗ ШПИНАТА И МАНГОЛЬДА (листовой свёклы).

Шпинат, мангольд, морковь, сладкий зелёный перец, сельдерей, петрушка, салатный дрессинг из кислых сливок.

Измельчите шпинат, мангольд, петрушку и перец в комбайне. Мелко нарежьте сельдерей и натрите морковь. Перемешайте все

ингредиенты с дрессингом.

САЛАТ ИЗ ШПИНАТА И ПОМИДОРОВ.

Нарубленный сырой шпинат, нарезанный латук, измельчённые помидоры, зелёный лук, лимонный сок, мёд.

Пропустить через комбайн. Использовать равные части шпината и латука и столько же добавить помидоров. Добавьте по вкусу лук и полейте лимонным соком, нью спринклом или мёдом.

САЛАТ ИЗ ШПИНАТА И МОРКОВИ.

Нарезанный сырой шпинат, натёртая сырая морковь, зелёный лук, французский дрессинг.

Возьмите моркови чуть меньше шпината и половину такого же количества лука. Всё измельчите. Подержите немного во французском дрессинге и, если хотите, подавайте с майонезом.

САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ.

Маленькие сырые морковки, маленькие сырые свёклы, маленькие сырые репы, редиска, белый лук.

Нарежьте морковь, свёклу, репу и лук пополам или на четыре части. Выложите на фарфоровые тарелки с редиской. Этот салат едят руками. Можно поставить тарелочки с французским дрессингом, и желающие во время еды будут макать в него овощи.

ИСПАНСКИЙ САЛАТ ЛИНДЛЕРА.

6 хорошо измельчённых морковок, 1 чашка измельчённых свежих маслин, 1 пучок нарезанного кубиками зелёного лука, грецкие орехи, помидоры.

Измельчите в комбайне и перемешайте морковь, спелые маслины и лук с французским дрессингом; сверху посыпьте грецкими орехами и подавайте на разрезанных помидорах.

САЛАТ В ВИДЕ КОЛЁС.

В комбайне нарежьте морковь, огурцы, редиски и помидоры очень тонкими круглыми кусочками и разложите на измельчённой капусте. Подавайте с дрессингом из кислых сливок.

КОМБИНИРОВАННЫЙ САЛАТ.

Редиски, сельдерей, огурцы, молодой зелёный лук, помидоры, латук, сладкий зелёный перец, измельчённая сырая морковь, майонез, дрессинг «Тысячи островов» или дрессинг из кислых сливок.

Нарежьте латук в салатницу. Измельчите в комбайне редиски, сельдерей, огурцы, лук, морковь и перец, всё

перемешайте и разложите поверх латука. Сверху положите разрезанные помидоры и подавайте с майонезом, дрессингом «Тысячи островов» или дрессингом из кислых сливок.

ВКУСНЫЙ КОМБИНИРОВАННЫЙ САЛАТ.

Огурцы, помидоры, испанский лук, французский дрессинг.

Измельчите овощи в комбайне. Смешайте все ингредиенты и подавайте.

САЛАТ ИЗ АВОКАДО.

Латук, авокадо, майонез или французский дрессинг.

Измельчённый латук выложите в салатницу. Разрежьте авокадо пополам. Удалите косточку. Снимите кожуру, разрежьте ещё на половинки и положите поверх латука. Подавайте с майонезом или французским дрессингом.

ТАИТЯНСКИЙ САЛАТ ДИКИНСОНА.

Латук, кресс водяной, молодой зелёный лук, огурцы, оливковое масло, сельдерей, помидоры, авокадо, майонез и — по желанию — творог.

Измельчите овощи и мякоть авокадо, используя на каждую порцию салата половину одного плода авокадо. Перемешайте всё с небольшим количеством оливкового масла. Подавайте на листьях латука. По желанию к этому салату можно добавить столовую ложку творога или майонез.

ПРАЗДНИЧНЫЙ САЛАТ.

Латук, помидоры, сельдерей, петрушка, красный майонез.

Разложите листы латука в салатнице. Нарежьте поверх латука помидоры. Сверху белый сельдерей, нарезанный мелкими кусочками, а поверх него мелко нарезанная петрушка. Украсьте веточками петрушки и подавайте с красным майонезом.

САЛАТ ТАМАЛЕ С АВОКАДО И ПОМИДОРАМИ.

(Тамале — мексиканское блюдо, толчёная кукуруза с мясом и перцем. — *Прим. перев.*)

Помидоры, авокадо, французский дрессинг, майонез, латук, красный перец, паприка, нью спринкл.

Очистите помидоры от кожицы и мелко нарежьте. Немного помидорного сока отлейте. Перемешайте помидоры с авокадо так, чтобы получилась густая масса. Смешайте помидорный сок с французским дрессингом. Приправьте салат этим дрессингом. Выложите толстым слоем на листья латука. Скатайте и пропустите через кольца гвоздичного или красного перца.

Подавайте на свежих листьях латука или кресса водяного. Сверху добавьте немного майонеза, щепотку стручкового перца и нью спринкла. Можно добавить палочку сельдерея или одну-две красных редиски.

ЗИМНИЙ САЛАТ (все ингредиенты обычно можно купить зимой).

1 столовая ложна мелко нарезанного зелёного перца. 1 столовая ложка нарезанных редисок, 1 столовая ложка нарезанного лука, 1 столовая ложка нарезанного гвоздичного перца (можно опустить), 1/2 чашки охлаждённой варёной фасоли, 1/2 чашки мелко нарезанного сельдерея, 1/2 чашки мелко нарезанного огурца, 1/2 чашки разрезанных на мелкие кусочки помидоров, французский дрессинг.

Пропустить через комбайн и смешать все ингредиенты с дрессингом. Подавать в вырезанных огурцах или на капустных листьях.

САЛАТ ИЗ ФАРШИРОВАННЫХ ПОМИДОРОВ.

Отберите большие крепкие спелые помидоры. Охладите их перед использованием. Для начинки можно использовать почти любые сырые и варёные овощи с небольшим количеством нарезанного лука и сельдерея или с салатным дрессингом. Подавайте охлаждённым (особенно если использовали варёные овощи) на листьях латука кресса водяного, сырого шпината или капусты или на измельчённых в комбайне капусте, моркови или репе.

ХОРОШИЙ САЛАТ.

Репа, помидоры, латук.

Измельчите репу в комбайне. Разрежьте помидоры на четыре части. Смешайте и разложите поверх листьев латука. Подавайте с майонезом. По желанию можно добавить нарезанные спелые маслины.

ЛЮБИМЫЙ САЛАТ ИЗ ФАРШИРОВАННЫХ ПОМИДОРОВ.

Помидоры, сельдерей, зелёный лук, зелёный перец, петрушка, латук, майонез, спелые маслины (можно опустить).

Срежьте верхушку помидора. Вычерпайте мякоть. Смешайте равные количества помидорной мякоти, измельчённого сельдерея, зелёного лука, зелёного перца и петрушки с майонезом. Если хотите, добавьте разрезанные спелые маслины. Заполните помидорные чашечки и подавайте на измельчённых листьях латука. Помидор покройте майонезом, украсьте спелыми

маслинами.

ВАРИАНТЫ ФАРША ДЛЯ ПОМИДОРОВ

№ 1.

Сельдерей, зелёный лук, зелёный перец, капуста, петрушка, орехи.

Используйте всё в равных количествах и смешайте с майонезом или французским дрессингом.

№ 2.

Свёкла, огурцы, лимонный сок, мёд, помидорная мякоть.

Смешайте охлаждённую варёную свёклу, предварительно нарезанную кубиками и приправленную лимонным соком и мёдом, с огурцами и помидорной мякотью.

№ 3.

Тёртая морковь, нарезанный кубиками огурец, измельчённый сельдерей, измельчённые грецкие орехи, дрессинг из арахисового масла

№ 4.

Орехи, капуста, петрушка, красный майонез.

САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО КАРТОФЕЛЯ.

Мелко нарезанный или тёртый сладкий картофель можно добавлять к любому салату.

САЛАТ ИЗ РЕПЫ.

Небольшие сырые репки, мелко нарезанный сельдерей, петрушка, листья латука, французский дрессинг.

Измельчите репу в комбайне и смешайте с сельдереем и небольшим количеством измельчённой петрушки. Подавайте с французским дрессингом на листьях латука.

САЛАТ ИЗ СЫРОГО СЛАДКОГО КАРТОФЕЛЯ.

Сладкий картофель, сельдерей, петрушка, грецкие орехи, листья латука, майонез.

Пропустите сладкий картофель через комбайн. Мелко нарежьте сельдерей. Смешайте то и другое с нарезанной петрушкой и, по желанию, с мякотью грецких орехов. Подавайте на листьях латука.

САЛАТЫ С ТВОРОГОМ.

Творог прекрасно подходит к большинству салатов из сырых

овощей, и такое блюдо может составлять всю еду. Салаты с творогом можно подавать с несколькими кусочками очень сухих тостов и с такими приправами, как редиска, спелые маслины, молодой зелёный лук и сердцевина сельдерея.

САЛАТ ИЗ ТВОРОГА С ГВОЗДИЧНЫМ ПЕРЦЕМ И ПЕТРУШКОЙ.

Измельчённый гвоздичный перец, измельчённая петрушка, творог, листья латука, любой салатный дрессинг.

Возьмите пять частей творога на одну часть гвоздичного перца и одну часть петрушки, измельчённых в комбайне. Подавайте на листьях латука с любым салатным дрессингом.

САЛАТ ИЗ ТВОРОГА С ГВОЗДИЧНЫМ СЫРОМ И РЕДИСКОЙ.

См. предыдущий рецепт с заменой петрушки редиской.

ЗЕЛЁНЫЙ САЛАТ С ТВОРОГОМ.

Латук, кресс водяной, молодой зелёный лук, огурцы, майонез, творог.

Измельчите овощи в комбайне и смешайте. Подавайте на листьях латука с майонезом и творогом.

САЛАТ С МОРКОВЬЮ И ТВОРОГОМ.

Сырая натёртая морковь, дрессинг «Тысячи островов», творог.

Либо смешайте измельчённую в комбайне морковь с творогом и подавайте с дрессингом, либо положите натёртую морковь горками на листья латука, поверх немного творога и подавайте с дрессингом.

САЛАТ ИЗ СВЁКЛЫ И ТВОРОГА.

Сырая натёртая свёкла, латук, творог, дрессинг «Тысячи островов».

Поместите горки измельчённой в комбайне свёклы с творогом наверху на листья латука. Подавайте с дрессингом «Тысячи островов».

ПИКАНТНЫЙ САЛАТ С ТВОРОГОМ.

Измельчённые спелые маслины, измельчённая петрушка, творог.

Смешайте две части творога с одной частью маслин, измельчённых в комбайне. Добавьте немного измельчённой петрушки. Этот салат не нуждается в дрессинге, но его можно подавать с майонезом.

САЛАТ ИЗ ТВОРОГА С ЛУКОМ.

Измельчённый молодой зелёный лук, измельчённый сельдерей, творог, латук, майонез.

Смешайте две части творога с одной частью лука и одной частью сельдерея, измельчёнными в комбайне. Подавайте на листьях латука с любым салатным дрессингом.

САЛАТ ИЗ ТВОРОГА И ЭНДИВИЯ.

Эндивий, творог, французский дрессинг.

Положите творог поверх эндивия, подавайте с французским дрессингом.

САЛАТ ИЗ ТВОРОГА С ЛАТУКОМ И ПОМИДОРАМИ.

Латук, помидоры, творог, дрессинг «Тысячи островов».

Нарежьте латук в салатницу. Добавьте нарезанные кубиками помидоры. Подавайте с творогом и дрессингом.

САЛАТ ИЗ ТВОРОГА С ЗЕЛЁНЫМ ПЕРЦЕМ.

Кресс водяной, творог, зелёный сладкий перец, майонез или французский дрессинг.

Смешайте одну часть мелко изрубленного в комбайне зелёного перца с пятью частями творога и подавайте на листьях кресса водяного с майонезом или французским дрессингом. Перец можно нафаршировать творогом и подавать нарезанным.

САЛАТ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОДЫМ ЗЕЛЁНЫМ ЛУКОМ.

Нарежьте в творог молодой зелёный лук и подавайте с любым салатным дрессингом. Добавьте по вкусу нью спринкл.

САЛАТ ИЗ ТВОРОГА И ЛАТУКА С ДРЕССИНГОМ ИЗ СЫРА РОКФОР.

Положите творог поверх листьев латука и подавайте с дрессингом из сыра рокфор. По вкусу добавьте нью спринкл.

ДЕЛИКАТЕСНЫЕ ТВОРОЖНЫЕ ШАРИКИ.

Латук, творог, рубленые орехи, спелые маслины, французский дрессинг.

Разложите в салатнице листья латука. Потейте их французским дрессингом. Сделайте из творога шарики и обваляйте их в измельчённых в комбайне орехах. Украсьте спелыми маслинами.

ДЕЛИКАТЕС С ПОМИДОРАМИ.

Большие спелые помидоры, творог, стручковый перец, латук, майонез.

Удалите сердцевину помидоров и заполните их творогом. Добавьте щепотку красного перца и подавайте с майонезом на листьях латука. Хороши для начинки помидоров любые комбинации творога с луком, спелыми оливками, редиской, гвоздичным перцем и т. д.

ПРЕВОСХОДНЫЙ ТВОРОЖНЫЙ САЛАТ.

1 фунт творога, 1 чайная ложка с верхом порошка мясного бульона (Здесь и ниже имеется в виду бульон в кубиках — Прим. перев.), 5 или 6 луковиц, 2 палочки сельдерея, листья латука.

Тщательно смешайте порошок мясного бульона с творогом, затем добавьте мелко нарезанные лук и сельдерей. Подавайте на листьях латука. При желании украсьте майонезом.

— САЛАТЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВАРЁНЫХ ОВОЩЕЙ.

САЛАТ ИЗ АСПАРАГУСА (рецепт Лоуэлла).

Аспарагус, листья латука, гвоздичный или зелёный перец, французский дрессинг, соус чили, майонез, помидоры, красные редиски.

Сварите на пару аспарагус. Охладите. Поставьте в холодильник. Когда он станет холодным, поместите на свежие листья латука на индивидуальных тарелках. Нарежьте ярко-красный гвоздичный перец или сладкий зелёный перец кольцами толщиной примерно в треть дюйма. Через каждое кольцо пропустите четыре-пять палочек аспарагуса. Подавайте с французским дрессингом, с которым смешана чайная ложка соуса чили. Украсьте майонезом, одним или двумя охлаждёнными и разрезанными помидорами и одной или двумя красными редисками.

СВЕКОЛЬНЫЕ ЧАШЕЧКИ № 1.

Крупные свёклы, капуста, сельдерей, листья латука, французский дрессинг, майонез.

Сварите на пару свёклу, поместите с холодную воду и очистите. Срежьте верхушку и ложкой извлеките сердцевину. Получится свекольная чашка. Заполните её капустой, измельчённой в комбайне, и сельдереем, смешанным с французским дрессингом. Можно добавить мякоть орехов. Подавайте на листьях латука с ложкой майонеза сверху.

СВЕКОЛЬНЫЕ ЧАШЕЧКИ № 2.

Свёкла, морковь, горох, сельдерей, лимская фасоль (лимская

фасоль похожа на обычные бобы. — Прим. перев.), майонез, латук.

Сделайте чашечки, как указано выше. Заполните их смешанными варёными на пару овощами. Подавайте с майонезом на листьях латука.

САЛАТ ИЗ БРОККОЛИ.

Сварите брокколи в очень небольшом количестве воды. Осушите и охладите. Покройте французским дрессингом и соусом и поставьте в холодильник. Подавайте с четвертью лимона на листьях латука.

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ.

Цветная капуста, свёкла (или фасоль, горошек или морковь), латук или кресс водяной, майонез.

Сварите раздельно цветную капусту и свёклу. Выложите салатницу листьями латука или кресса водяного, поместите в центр салатницы цветную капусту, окружите её нарезанной кубиками свёклой. На верхушку — ложка майонеза. Украсьте редисками или спелыми маслинами.

САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ И СЕЛЬДЕРЕЯ.

2 чашки холодной варёной кукурузы, 1 чашка мелко изрубленного сельдерея, 1 чашка измельчённых грецких орехов, 1 чашка мелко нарезанного лука, листья латука, майонез.

Смешайте ингредиенты и подавайте на листьях латука.

МНОГОЦВЕТНЫЙ САЛАТ.

Латук, сырая тёртая морковь, холодный варёный зелёный горошек, помидоры, майонез.

Положите измельчённую в комбайне сырую морковь на листья латука в виде гнезда и поместите в это гнездо несколько столовых ложек варёного в воде или на пару зелёного горошка. Варить горошек нужно осторожно, чтобы сохранить его ярко-зелёный цвет. Для этого не нужно использовать питьевую соду. Если горошек варился на малом огне, недолго и используется в тот же день, цвет у него будет такой же яркий и свежий, как у сырого. По краям тарелки положите нарезанный ярко-красный помидор и подавайте с майонезом.

САЛАТ ИЗ ВАРЁНОЙ МОРКОВИ И ГОРОШКА.

1 чашка варенной на пару и нарезанной кубиками моркови, 1 чашка варёного зелёного горошка, нарезанный мелко сельдерей, латук, дрессинг.

Смешайте с любым салатным дрессингом и подавайте на

листьях латука.

САЛАТ ИЗ ВАРЁНЫХ ОВОЩЕЙ.

Латук, холодный варёный зелёный горошек, холодная варёная лимская фасоль, сельдерей кубиками, холодная варёная свёкла, майонез.

Смешайте овощи с майонезом и подавайте на листьях латука.

ЛЕТНИЙ САЛАТ.

Латук, 1/2 чашки холодной варёной кукурузы, срезанной с початка, 1/2 чашки холодного варёного зелёного горошка, 1/2 чашки холодной варёной свежей лимской фасоли (если имеется только консервированная лимская фасоль, опустите этот ингредиент), 1/3 чашки холодной варёной моркови, нарезанной кубиками, 2 столовых ложки мелко нарезанного зелёного перца сырого), 2 столовых ложки сельдерея, нарезанного маленькими кусочками, нью спринкл по вкусу.

Смешайте кукурузу, горошек, лимскую фасоль, морковь, перец и сельдерей с майонезом и нью спринклом. Подавайте на листьях латука.

КОМБИНИРОВАННЫЙ РЕГУЛИРУЮЩИЙ САЛАТ.

Латук, помидоры, сельдерей, холодная варёная свёкла, холодный варёный горошек, холодная варёная фасоль, холодная варёная морковь, майонез или дрессинг «Тысячи островов».

Выложите салатницу листьями латука. Поверх положите нарезанный мелкими кусочками сельдерей. Накройте варёными овощами, а на самый верх поместите половинки помидоров. Подавайте с майонезом или дрессингом. В этом салате можно использовать также огурцы, редиску или лук. Спелые маслины, кончики аспарагуса или перец могут послужить украшением.

САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНА.

1 баклажан, 1/4 чашки нарезанного кусочками зелёного перца, 3 столовых ложки нарезанного лука, французский дрессинг, латук.

Испеките или сварите баклажан и тщательно охладите его перед использованием. Затем смешайте с перцем, луком и французским дрессингом и подавайте на листьях латука с ложкой майонеза.

ПРЕВОСХОДНЫЙ САЛАТ БЭТТЛ-КРИК (с овощным желатином).

(Бэттл-Крик — город в штате Мичиган. Так же называется и полурелигиозное течение, известное своей пропагандой вегетарианской пищи. — *Прим. перев.*)

1/2 чашки гвоздичного перца, 2 чашки сельдерея, 1 чашка рубленого миндаля, полторы чашки мёда, чашка с четвертью лимонного сока, 1 чашка холодной воды, полторы чашки горячей воды, 1 столовая ложка нью приняла, 1 унция (одна и одна треть пачки) овощного желатина.

Измельчите в комбайне гвоздичный перец, сельдерей и орехи; добавьте мёд, лимонный сок и нью спринкл. Поместите овощной желатин в холодную воду, выдержите, пока он набухнет, и нагрейте, не доводя до кипения. Процедите, и когда желатин чуть остынет, добавьте остальные ингредиенты. Поместите в смоченную водой форму. Подавайте с майонезом.

САЛАТ-ЖЕЛЕ.

8 свежих помидоров или 2 чашки варёных помидоров, 1 чашка измельчённого сельдерея, 2 чайных ложки измельчённых маслин, 2 чайных ложки нарезанной петрушки, 2 столовых ложки агар-агара, нью спринкл.

Опустите агар-агар в воду и оставьте на 20 минут. Варите помидоры, лук и петрушку с нью спринклом, пока не смешается вкус. Протрите через сито. Отлейте воду из агар-агара, добавьте агар-агар к помидорам, непрерывно помешивая, чтобы не образовались комки. Когда смесь начнёт охлаждаться, добавьте сельдерей и разлейте по чашкам или формам. Охладите и подавайте на листьях латука. Украсьте майонезом и нарубленными или разделёнными на половинки грецкими орехами.

ИСПАНСКИЙ ПОМИДОРНЫЙ САЛАТ-ЖЕЛЕ.

8 помидоров, 1 небольшая луковица, 3/4 чашки мелко изрезанного сельдерея, 2 столовых ложки лимонного сока, 1 лавровый лист, 2 головки гвоздики, нью спринкл, 2 столовых ложки агар-агара.

Поместите агар-агар в воду на 20 минут. Варите помидоры, лук, сельдерей, лавровый лист, гвоздику и нью спринкл, пока помидоры не станут мягкими. Добавьте агар-агар, от которого отцедили воду, и варите ещё несколько минут, пока агар-агар полностью не растворится. Снимите с огня, добавьте лимонный сок и разлейте по формам. Подавайте на листьях латука, украсьте майонезом и петрушкой.

— КАРТОФЕЛЬНЫЕ САЛАТЫ.

Во всех картофельных салатах картофель используется хорошо охлаждённый.

Подавая картофельный салат, всегда одновременно

подавайте по крайней мере одно блюдо с зеленью, такой как шпинат, свекольная ботва или латук, помидоры, сельдерей и лук на большой тарелке.

ПРОСТОЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ.

Холодный варёный картофель, зелёный лук, зелёный перец, нью спринкл, гвоздичный перец, петрушка, майонез.

Нарежьте картофель кубиками. Смешайте с измельчённым луком, зелёным перцем, гвоздичным перцем, петрушкой, нью спринклом и майонезом.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ВАРЁНЫХ ОВОЩЕЙ.

Картофель, лук, сельдерей, петрушка, нью спринкл, холодная варёная свёкла, фасоль, горошек или другие овощи, майонез.

Нарежьте картофель и варёные овощи небольшими кусочками. Добавьте измельчённые лук и сельдерей, нью спринкл и нарезанную петрушку. Перемешайте всё с майонезом. Украсьте полосками гвоздичного перца.

ОВОЩНОЙ САЛАТ С ПРОТОЗОЙ (Протоза — специальный вегетарианский заменитель мяса; готовится из различных овощей, преимущественно из сои, по вкусу похож на бифштекс; содержит много белков. — *Прим. перев.*)

1 чашка нарезанных кубиками огурцов, 1 чашка нарезанной кубиками протозы, 1/2 чашки мелко нарезанной моркови, 1/4 чашки измельчённого зелёного лука, 1 чашка нарезанного кубиками сельдерея, 1 чашка дрессинга, 1 головка латука.

Измельчите в комбайне и перемешайте все ингредиенты. Перемешайте с дрессингом. По вкусу приправьте нью спринклом. Подавайте на свежих листьях латука.

— САЛАТЫ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ.

В приведённых ниже рецептах фрукты комбинируются с сырыми овощами. Такие салаты не следует есть с варёными блюдами. Когда подают фруктовый или фруктово-овощной салат, его нужно съесть первым и подождать минут пятнадцать, прежде чем переходить к другим блюдам.

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК, КАПУСТЫ И СЕЛЬДЕРЕЯ.

Яблоки, капуста, сельдерей, грецкие орехи, лимонный сок, мёд, салатное масло, майонез.

Используйте равные количества сельдерея, яблок и капусты. Нарежьте яблоки и сельдерей мелкими кусочками и измельчите капусту в комбайне. Выдержите час или дольше в двух частях

лимонного сока, двух частях мёда и одной части салатного масла. Перед подачей добавьте немного рубленого грецкого ореха. Подавайте на листьях капусты или латука с ложкой майонеза поверху.

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК, КАПУСТЫ И ОРЕХОВ.

Капуста, яблоки, мякоть орехов, листья латука, майонез или ореховые сливки.

Используйте равные части мелко нарезанной капусты, яблок и половину такого количества мякоти орехов. Смешайте с дрессингом и подавайте на листьях латука.

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК, СЕЛЬДЕРЕЯ И БАНАНОВ.

Яблоки, сельдерей, морковь, бананы, лимонный сок, мёд.

Используйте равные части нарезанных яблок, моркови и бананов с половиной такого же количества сельдерея, нарезанного и пропущенного через комбайн. Полейте лимонным соком и мёдом.

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК И МОРКОВИ.

Тёртая морковь, нарезанное яблоко, рубленые орехи, любой дрессинг.

Равные количества моркови и яблок и половину такого количества ореховой мякоти пропустить через комбайн.

САЛАТ ИЗ СУХОФРУКТОВ.

Мелко нарезанный сельдерей, изюм, сухой чёрный инжир или чернослив, листья латука, майонез.

Выдержите сухофрукты несколько часов или целую ночь в воде, пока они не размякнут. Используйте равные количества сельдерея и сухофруктов. Смешайте с майонезом и подавайте на листьях латука.

МОРКОВЬ И ИЗЮМ.

Используйте равные количества тёртой моркови и изюма, пропущенного через комбайн. Смешайте с дрессингом.

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК, МОРКОВИ И ИЗЮМА.

Тёртая морковь, нарезанное яблоко, изюм, листья штука, майонез или ореховые сливки.

Используйте равные количества тёртой моркови, резаного яблока и три четверти такого же количества изюма. Смешайте с майонезом или ореховыми сливками и дайте постоять час перед подачей. Подавайте на листьях латука.

САЛАТ ИЗ СЫРОЙ МОРКОВИ И БАНАНОВ.

Морковь, бананы, орехи, мёд, лимонный сок, майонез.

Используйте две части натёртой моркови на одну часть размятых спелых бананов и одну часть рубленых орехов. Смешайте с лимонным соком и мёдом. Если хотите, добавьте майонез.

— ХОРОШИЕ КОМБИНАЦИИ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ ДЛЯ САЛАТОВ.

Капуста, ананас и орехи.

Латук и ананас.

Латук и апельсины.

Латук и изюм со сладким французским дрессингом.

Шпинат (сырой нарезанный) и изюм со сладким французским дрессингом.

Салаты с рыбой, мясом и яйцами

САЛАТ ИЗ ЦЫПЛЯТ И СЕЛЬДЕРЕЯ.

1 чашка печёного мяса цыплёнка, нарезанного кубиками, 1 чашка сельдерея, нарезанного мелкими кусочками в комбайне, 1/4 чашки мелко нарезанного зелёного перца, петрушка, латук, майонез.

Смешайте мясо цыплёнка с сельдереем и зелёным перцем и майонезом. Подавайте на листьях латука, украсив веточками петрушки.

САЛАТ С КРАБАМИ.

1 чашка очищенного мяса крабов, 2 чашки мелко нарезанного в комбайне сельдерея, 6 небольших помидоров, разрезанных на четыре части, майонез, латук.

Перемешайте мясо краба, сельдерей и помидоры с майонезом. Подавайте на листьях латука.

САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ.

1 чашка варёных креветок, 1/4 чашки чёрных маслин, 2/3 чашки сельдерея, мелко нарезанного в комбайне, 2 помидора, нарезанных мелкими кусками, латук, майонез, петрушка.

Удалите из креветок внутренние прожилки. Разделите мясо на кусочки. Перемешайте креветок, маслины и сельдерей с майонезом. Подавайте на листьях латука, украсив петрушкой.

ВЕСЕННИЙ САЛАТ С ЯЙЦАМИ.

3 крутых яйца, 1/3 чашки огурцов, нарезанных кубиками, 6 толстых кружков помидора, латук, 1/2 чашки кресса водяного, майонез.

Нарежьте яйцо на дольки. Смешайте огурец, мелко нарезанный кресс водяной и помидоры с майонезом. Добавьте яйца. Подавайте на листьях латука.

САЛАТ ИЗ МЯСА ОМАРА.

1 чашка очищенного и нарезанного кубиками мяса омара, 1 чашка мелко нарезанного и пропущенного через комбайн сельдерея, майонез, латук.

Смешайте мясо омара и сельдерей с майонезом. Подавайте на листьях латука.

Фруктовые салаты

Фруктовые салаты по сравнению с просто фруктами создают приятное разнообразие и могут быть очень вкусными. Фруктовый салат должен быть «самодостаточным» блюдом или подаваться с творогом или орехами. Если же он включён в общее меню, он должен предшествовать основным блюдам, которые подаются через пятнадцать минут.

САЛАТ ОСТРОВОВ ЮЖНЫХ МОРЕЙ.

(Американцы называют Южными морями южную часть Тихого океана. — *Прим. перев.*)

Ананас, яблоки, бананы.

Смешайте равные количества мелко нарезанных фруктов.

ФАРШИРОВАННЫЕ ЯБЛОКИ.

Яблоки, сельдерей, грецкие орехи, гвоздичный перец, взбитые сливки, латук, французский дрессинг или майонез.

Возьмите очень красные яблоки. Вырежьте у них сердцевину, отделив косточки. Смешайте яблочную мякоть с рубленым сельдереем, рублеными орехами и небольшим количеством гвоздичного перца. Смешайте с французским дрессингом или майонезом. Заполните яблоки и подавайте на листьях латука с ложкой взбитых сливок по верху каждого яблока.

САЛАТ «УОЛДОРФ» № 1.

(Рецепт разработан поварами нью-йоркского отеля «Уолдорф-Астория». — *Прим. перев.*)

Сельдерей, яблоки, майонез, грецкие орехи, латук, взбитые сливки.

Соедините равные части яблок и сельдерея, нарезанных мелкими кусочками, с большим количеством рубленых грецких орехов. Смешайте с майонезом и взбитыми сливками и подавайте на листьях латука. Хорошо добавить изюм, финики или инжир.

САЛАТ «УОЛДОРФ» № 2.

Сельдерей, яблоки, грецкие орехи, майонез или ореховые сливки.

Очистите яблоки от кожуры, измельчите и смешайте с равными частями мелко нарезанного сельдерея и половиной этого количества рубленых орехов. Смешайте с майонезом или ореховыми сливками.

ВИНОГРАДНЫЙ САЛАТ.

Головка латука, апельсины, виноград, рубленые орехи.

Используйте листья латука как чашки для салата. Разрежьте фрукты на мелкие кусочки. Смешайте с майонезом или простым лимонным соком. Положите в чашки из латука и подавайте, посыпав рублеными орехами.

КОМБИНИРОВАННЫЙ ФРУКТОВЫЙ САЛАТ.

Апельсины, яблоки, бананы, рубленые орехи, латук, взбитые сливки.

Разрежьте фрукты на мелкие кусочки. Смешайте со сливками. Украсьте рублеными орехами и подавайте на листьях латука.

ФРАНЦУЗСКИЙ ФРУКТОВЫЙ САЛАТ.

Яблоки, сельдерей, французский дрессинг, ананас, латук.

Положите на листья латука кольца ананаса. Пропустите яблоки и сельдерей вместе через комбайн. Смешайте с французским дрессингом и покройте кольца ананаса.

САЛАТ ИЗ КАНТАЛУПЫ.

(Разновидность дыни. — *Прим. перев.*)

Дыня, персики.

Нарежьте дыню и персики мелкими кусочками. Смешайте и подавайте на стеклянной тарелке для фруктов.

Любой фруктовый салат становится вкуснее и привлекательней, если его подают в половинках дыни. Кубики канталупы подходят для любого фруктового салата.

САЛАТ ИЗ КЛУБНИКИ И БАНАНОВ.

Спелая клубника, очень спелые бананы, латук, взбитые сливки — по желанию.

Разрежьте банан вдоль на половинки. Положите на листья латука. Нарежьте мелкими кусочками клубнику и положите поверх бананов. При желании к этому салату можно подавать взбитые сливки.

ПРЕВОСХОДНЫЙ АПЕЛЬСИНОВЫЙ САЛАТ.

Апельсины, натёртый свежий кокосовый орех, кокосовое молоко.

Очистьте апельсины, нарежьте кружками и положите в стеклянную посуду. Покройте слоем натёртого кокоса, потом ещё один слой апельсинов и снова кокос. Полейте всё кокосовым молоком. Если не удастся достать свежий кокосовый орех, можно использовать то, что есть, но без кокосового молока.

САЛАТ ИЗ МИНДАЛЯ И АНАНАСА.

Большой свежий ананас, сельдерей, миндаль, ореховые сливки.

Нарежьте ананас кубиками. Две части ананаса на одну часть нарезанного сельдерея и одну часть очищенного и нарубленного миндаля. Покройте ореховыми сливками.

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ С АВОКАДО № 1.

Авокадо, виноград, яблоки, апельсины, грейпфруты, латук.

Очистите фрукты от кожуры и семечек, очистите авокадо и удалите косточку. Разрежьте всё на кусочки и смешайте с небольшим количеством апельсинового сока, лимонного сока. Можно и без сока. Подавайте в бокалах для коктейля или на салатных тарелках на листьях латука.

Авокадо — это в сущности фрукт, но поскольку оно очень богато жирами, его следует использовать скорее как орехи — как плотную и жирную часть еды. Авокадо очень вкусно, подаваемое половинками, смазанными майонезом, дрессингом «Тысячи островов», французским дрессингом или просто лимонным соком. Его хорошо намазать на тосты, оно вкусно в комбинации почти с любым салатом.

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ С АВОКАДО № 2.

Бананы, грейпфруты, апельсины, авокадо, майонез.

Перемешайте всё с майонезом.

КОМБИНАЦИИ САЛАТОВ С АВОКАДО

№ 1.

Бананы, яблоки, апельсины, персики, ананасы, авокадо, ореховые сливки, мёд.

№ 2.

Авокадо, взбитые ореховые сливки, взбитые сливки.

№ 3.

Авокадо, яблоки, сельдерей, зелёный перец, майонез.

НЕКОТОРЫЕ ХОРОШИЕ КОМБИНАЦИИ ДЛЯ ФРУКТОВЫХ САЛАТОВ.

Абрикосы, орех-пекан и майонез на листьях латука.

Яблоки, изюм и миндаль.

Яблоки и орехи с дрессингом.

Бананы и апельсины.

Бананы, ананасы и апельсины.

Бананы с орехами.

Вишня, апельсины и бананы.

Кокос с любыми фруктами и орехами.

Любой свежий фруктовый сок с майонезом, ореховыми

сливками или взбитыми сливками.

— ФРУКТОВЫЕ САЛАТЫ С ТВОРОГОМ.

Фрукты с творогом — аппетитная и освежающая летняя еда. Если хотите добавить ещё что-нибудь, возьмите только свежие салатные овощи, такие как латук, сельдерей, редиска, тёртая морковь и т. п. Небольшое блюдо из фруктов с творогом можно съесть за пятнадцать минут до основной еды. Творог хорош практически с любым фруктовым салатом. Ниже предлагается несколько комбинаций.

ТВОРОГ И ПЕРСИКОВЫЙ САЛАТ.

Подайте свежие нарезанные или тушёные персики с творогом. Если необходимо подсластить, используйте мёд.

ТВОРОГ С АБРИКОСАМИ.

Подайте свежие или тушёные абрикосы с творогом.

САЛАТ «КАЛИФОРНИЯ».

Апельсины, грейпфруты, творог.

Очистьте и нарежьте апельсины и грейпфруты. Положите на стеклянное блюдо, сверху — творог.

Ниже приводятся вкусные комбинации фруктов с творогом.

Творог и сливы.

Творог и тушёный или свежий инжир.

Творог и яблочный сок.

Творог и печёные яблоки.

Творог и свежие или тушёные груши.

Творог и дыня.

Творог и хурма.

Творог и бананы

Дрессинги для салатов

Аппетитные вкусные салатные дрессинги часто определяют успех салата. Хороший дрессинг — главное привлекательное свойство салата. Домохозяйки убедятся, что члены их семей едят гораздо больше сырых овощей (которые создают сопротивляемость болезням), когда эти овощи покрыты соблазнительным салатным дрессингом.

Попробуйте подавать обычные салаты с разнообразными дрессингами. Простой латук или латук с помидорами становится удовольствием, если подаётся с дрессингом «Тысячи островов», русским дрессингом или салатным дрессингом «Люкс».

Никогда и ни при каких обстоятельствах не используйте в дрессингах (и в любых других блюдах) уксус. Его место всегда может занять лимонный сок.

Для придания сладости пользуйтесь пчелиным мёдом. В дрессингах для фруктовых салатов время от времени можно использовать кленовый сироп или кленовый сахар, но они слишком концентрированы.

Вместо обычной столовой соли пользуйтесь нью спринклом.

Вкус салата улучшится, если вы разрежете зубчик чеснока и потрёте им тарелку, на которую выкладываете салат. Можно добавить к дрессингу немного измельчённого чеснока или чесночного сока.

МАЙОНЕЗ «ЗДОРОВЬЕ».

1 яйцо, 1 пинта овощного масла, 1/2 чайной ложечки мёда, 2 столовых ложки лимонного сока, 1/4 чайной ложки сухой горчицы.

Хорошо взбейте яйцо. Сначала добавляйте масло каплю за каплей, потом его можно добавлять в больших количествах. Если майонез получился недостаточно густым, то это либо потому, что яйцо было несвежее, либо неподходящий сорт масла. Смешайте лимонный сок, горчицу и мёд и добавьте к яйцу. Если желателен более острый майонез, можно добавить больше лимонного сока; если майонез предназначен для фруктовых салатов, добавьте больше мёда. По вкусу можно добавить нью спринкл или другие приправы.

САЛАТНЫЙ ДРЕССИНГ «ЛЮКС».

Майонез, спелые маслины, петрушка.

Используйте равные количества спелых маслин, нарезанных на кусочки, и майонеза. Добавьте немного измельчённой петрушки и смешайте. Дрессинг при желании можно слегка

развести лимонным соком. Если покрыть им головку латука, получится отличный салат.

КРАСНЫЙ МАЙОНЕЗ.

Окрасьте майонез свекольным соком. Метод получения свекольного сока см. в *главе «Расцвечивание и предложения на праздник».*

ЗЕЛЁНЫЙ МАЙОНЕЗ.

Окрасьте майонез соком шпината. Метод получения сока шпината см. в главе «Расцвечивание и предложения на праздник».

САЛАТНЫЙ ДРЕССИНГ С АРАХИСОВЫМ МАСЛОМ.

Арахисовое масло, пчелиный мёд, лимонный сок.

Смешайте равные количества арахисового масла и мёда. Затем по вкусу разведите лимонным соком.

ДРЕССИНГ «ТЫСЯЧИ ОСТРОВОВ» № 1.

(Тысяча островов — так называются лесистые островки на реке Св. Лаврентия. На самом деле островов около полутора тысяч. Кроме того, «Тысяча островов» — это товарный знак салатного дрессинга (соуса) фирмы «Крафт фудс». — *Прим. перев.*).

1 чашка майонеза, 1/3 чашки соуса чили (см. рецепт в главе «Соусы и подливки»), 1/4 чашки картофельного пюре, 2 столовых ложки мелко нарубленного лука, 2 столовых ложки мелко нарубленного огурца (можно опустить), лимонный сок, нью спринкл.

ДРЕССИНГ «ТЫСЯЧИ ОСТРОВОВ» № 2.

1 кварта майонеза, полторы кварты домашнего томатного пюре, 1 небольшая луковица, 1 сладкий зелёный перец, 1 столовая ложка измельчённой петрушки, 1/2 чашки рубленых спелых маслин, нью спринкл.

Всё перемешайте.

ДОМАШНЕЕ ТОМАТНОЕ ПЮРЕ.

Прокипятите спелые помидоры в воде, пока не образуется густой сок. Отцедите кожицу и семечки. Слегка подсластите пчелиным мёдом.

РУССКИЙ САЛАТНЫЙ ДРЕССИНГ.

1 чашка оливкового или салатного масла, 1/3 чашки лимонного сока, 1/4 чашки соуса чили (см. рецепт в главе «Соусы и

подливки»), 2 столовых ложки измельчённого зелёного перца, 1 столовая ложка измельчённой петрушки, 1 столовая ложка натёртого лука, 1 чайная ложка смеси сельдерея с солью, 1 чайная ложка сухой горчицы, щепотка стручкового перца, нью спринкл.

Тщательно смешайте стручковый перец, подсоленный сельдерей и горчицу. Добавьте лимонный сок, зелёный перец, петрушку, лук и соус чили. Снова хорошо перемешайте и взбейте.

САЛАТНЫЙ ДРЕССИНГ БЕЗ ЖИРА.

Из соуса чили получаются очень вкусные дрессинги. Многие предпочитают их дрессингам, содержащим масло. Такие дрессинги не содержат жира и рекомендуются людям с больной печенью и тем, кто хотел бы избежать плотной жирной пищи. Рецепт соуса чили см. в главе «Соусы и подливки».

ДРЕССИНГ С КАРРИ.

2 столовых ложки лимонного сока, 1/3 чашки масло, щепотка порошка карри.

Всё взбейте вместе.

ФРАНЦУЗСКИЙ ДРЕССИНГ.

Лимонный сок, масло, пчелиный мёд.

Это основные ингредиенты французского дрессинга. Дрессинг варьируют в зависимости от относительных пропорций этих трёх элементов и в соответствии с использованными приправами. Наиболее популярные пропорции французского дрессинга таковы: девять мастей масла, три части лимонного сока и четверть части мёда. Многие предпочитают больше лимонного сока. Для фруктовых салатов используйте больше мёда. Если дрессинг получился слишком крепким, его можно развести небольшим количеством воды. Французский дрессинг, разведённый водой, разрешается тем, кто хочет похудеть. В большинстве разновидностей французского дрессинга используется стручковый красный перец. Для вкуса добавьте сухую горчицу и нью спринкл.

ВАРИАНТЫ ФРАНЦУЗСКОГО ДРЕССИНГА.

Добавьте во французский дрессинг измельчённую редиску.

Добавьте мелко нарубленную петрушку и зелёный перец в равных количествах.

Для фруктовых салатов используйте апельсиновый или грейпфрутовый сок вместо лимонного или наряду с ним. Для фруктовых салатов используйте больше мёда. К дрессингу для фруктовых салатов можно добавлять взбитую банановую мякоть.

ФРАНЦУЗСКИЙ ДРЕССИНГ «ПАРИЖ».

1/2 чашки овощного масла, 5 столовых ложек лимонного сока, 1 столовая ложка мелко нарезанного лука, 1 чайная ложка пчелиного мёда, 3 красных перца (маленьких), 6 зелёных перцев (маленьких), 1 чайная ложка нью спринкла.

Смешайте ингредиенты в указанном порядке. Непосредственно перед употреблением хорошо размешайте или взбейте. Великолепный дрессинг для латука, эндивия и салата ромэн.

БАНАНОВЫЙ ДРЕССИНГ (рецепт Карка).

2 очень спелых банана, 1 столовая ложка мёда, 2 столовых ложки ореховых сливок, 1 столовая ложки лимонного сока.

Ложкой разомните банан в чашке. Тщательно смешайте ингредиенты, и пусть изготовленный дрессинг постоит 15 минут перед подачей. Великолепный дрессинг для салатов.

ДРЕССИНГ С ОРЕХОВЫМИ СЛИВКАМИ (рецепт Карка).

Вдобавок к простому салатному дрессингу в каждую тарелку можно положить одну или две столовых ложки ореховых сливок. Рецепт изготовления ореховых сливок см. в главе «Указания по изготовлению орехового масла и орехового молока». Сливки, приготовленные из нежареного миндального масла или арахисового масла с добавкой небольшого количества мёда, наиболее подходят для салатных дрессингов.

МИНДАЛЬНО-БАНАНОВЫЙ. ДРЕССИНГ РИХТЕРА.

1 спелый банан, миндальное масло, холодная вода, 2 столовых ложки майонеза, 1 столовая ложка мёда.

Тщательно разомните мякоть банана вилкой, пока она не станет однородной и пенистой, добавьте такое же количество миндального масла и разведите половиной такого же количества холодной воды. Хорошо взбив, добавьте две столовых ложки майонеза, одну столовую ложку мёда и снова взбейте.

ДРЕССИНГ С ОРЕХОВЫМ МАСЛОМ.

1/2 чашки орехового масла, 1/2 чашки лимонного сока, пчелиный мёд.

Смешайте ореховое масло с лимонным соком и добавьте для сладости мёд. При желании можно добавить немного воды.

ДРЕССИНГ С КИСЛЫМИ СЛИВКАМИ.

4 столовых ложки густых сливок, 1 столовая ложка мёда, 1

столовая ложка лимонного сока, 1/2 чашки кислых сливок, 1 столовая ложка пчелиного мёда.

Взбейте сливки с мёдом. Лимонный сок добавляйте капля за каплей.

САЛАТНЫЙ ДРЕССИНГ С СЫРОМ РОКФОР.

Добавьте к сыру рокфор с взбитыми сливками столько дрессинга «Тысячи островов», сколько вам по вкусу.

МЯТНЫЙ ДРЕССИНГ.

Листья мяты, пчелиный мёд, лимонный сок.

Изрубите хорошо промытые листья мяты и выдержите их несколько часов в мёде. Смешайте с лимонным соком по вкусу.

Как изготовить ореховое масло и ореховое молоко

Ниже приводится ряд рецептов изготовления орехового масла и орехового молока, которые я заимствовал у Отто Карка, пионера в области подлинно здорового питания. Карк много лет экспериментировал с ореховым маслом и ореховым молоком и, вероятно, больше кого-либо другого сделал для того, чтобы эти продукты стали практичными и доступными для всех. Не думаю, чтобы его рецепты могли быть усовершенствованы.

Из книги Отто Карка «Безопасный путь к здоровью»:

«Делать ореховое масло нетрудно. В настоящее время для этой цели используют преимущественно миндаль и арахис, но бразильские орехи, кедровые орехи, лещина и грецкие орехи тоже подходят для изготовления прекрасного масла, хотя некоторые их этих орехов нелегко очистить. Сегодня миндаль и арахис чистят преимущественно механизмы, и ореховое масло можно приобрести во всех крупных городах. Орехи следует размельчить в кухонном комбайне. Затем измельчённые орехи на несколько минут помещают в достаточно горячую духовку, чтобы подсушить, прежде чем пропустить через специальную мельницу для орехов. Нужно позаботиться, чтобы орехи не пересохли и не перегорели; они только должны быть как можно более хрустящими. Если орехи слишком влажные, они образуют густую пасту и забьют мельницу.

Чтобы очистить небольшое количество орехов, слегка подогрейте их, затем рассыпьте на столе и слегка прижмите скалкой. Это достаточно ослабит кожуру, и её можно будет просто сдуть. Масло из нежареных орехов полезней, чем масло из жареных, и легче усваивается».

Бразильские орехи, которые теперь можно купить, не нуждаются в очистке, но их нужно измельчить в кухонном комбайне и пропустить через мельницу.

Кедровые орешки, которые к нам привозят из Италии и Испании, уже очищены, из них можно готовить ореховое масло без дальнейших приготовлений; их нужно только промыть и в течение нескольких минут просушить в относительно горячей духовке, чтобы они хрустели.

КОКОСОВОЕ МОЛОКО (из мякоти кокоса).

2 чашки кипятка, 1 чашка тёртого кокоса.

Тщательно перемешивайте и взбивайте в течение десяти

минут. Потом отожмите в чистой марле. Кокосовая мякоть может быть использована вторично, чтобы извлечь всё молоко.

ОРЕХОВОЕ МОЛОКО.

Ореховое масло, тёплая вода, пчелиный мёд или сладкий фруктовый сок — по желанию.

Ореховое молоко получают, смешивая ореховое масло с водой — примерно одну столовую ложку на чашку воды. Добавка небольшого количества мёда или сладкого фруктового сока делает молоко очень вкусным. Пить его нужно медленно, тщательно разбавляя слюной, чтобы обеспечить хорошее переваривание. Для детей ореховое молоко лучше делать из масла, полученного из нежареных миндальных орехов.

МИНДАЛЬНОЕ МОЛОКО ДЛЯ МЛАДЕНЦЕВ.

1 столовая ложка (без верха) миндального масла (примерно 1 унция), 1/2 пинты (пинта равна 0,473 литра. — Прим. перев.) тёплой воды, 1 столовая ложка пчелиного мёда, 4 столовых ложки процеженного морковного или шпинатного сока.

Растворите миндальное масло в тёплой воде, добавляя его понемногу. Присластите мёдом, тщательно смешав его с молоком. Для детей в качестве замены материнского молока добавьте чуть больше тёплой воды (примерно полчашки) четыре столовых ложки процеженного морковного или шпинатного сока (сок процеживать через марлю), смешайте всё содержимое взбивалкой для яиц.

ОРЕХОВЫЕ СЛИВКИ.

Нежареное ореховое масло, тёплая вода, пчелиный мёд.

Чтобы сделать вкусные ореховые сливки, — начале растворите нужное количество нежареного орехового масла, чтобы получилась очень жидкая паста, потом добавьте тёплой воды достаточно, чтобы получить сливки нужной консистенции. Держите в холодном месте. Лучше не делать ореховых сливок больше, чем можно использовать за день. Ореховые сливки можно использовать вместо молочных для обычных целей, особенно при приготовлении дрессингов и для овощных и фруктовых салатов. Добавка небольшого количества мёда сделает сливки вкуснее.

ЯБЛОЧНО-МИНДАЛЬНОЕ МАСЛО.

1 яблоко, 1 чайная ложка миндального масла.

Снимите кожицу с сочного средней величины яблока, извлеките сердцевину, натрите и смешайте с чайной ложкой миндального масла. Вместо яблока, можно взять очень спелый

банан. Это прекрасная пища для детей, которых отнимают от груди. Такое масло можно намазать на тосты или крекеры, чтобы облегчить жевание.

КОМБИНИРОВАННОЕ ОРЕХОВОЕ МАСЛО.

Арахис, кедровые орешки, кокос.

Размельчите в комбайне одинаковые количества арахиса (очищенного), кедровых орешков и кокосовой мякоти. Перед размельчением орехи нужно слегка подогреть, чтобы удалить влагу и сделать их хрустящими.

ОРЕХОВАЯ МУКА.

Измельчите различные сорта орехов в комбайне, потом пропустите через мельницу. Ореховая мука может использоваться для выпечки и для изготовления различных фруктовых и ореховых конфет. Её также можно добавлять и овощные и фруктовые салаты.

КОКОСОВЫЕ СЛИВКИ.

Очистите кокос и пропустите через комбайн (приспособление с крупными отверстиями). Соберите молоко и дайте измельчённому кокосу постоять час в собственном молоке. Потом пропустите массу через соковыжималку. Получится вкусный и полезный деликатес.

Закуски

ВКУСНЫЕ ПАЛОЧКИ.

Хрустящие палочки сельдерея, творог, гвоздичный перец, нью спринкл.

Очистите палочки хрустящего сельдерея и поместите в желобки творог. Поверх творога положите тонкие полоски перца. Добавьте щепотку нью спринкла.

ФАРШИРОВАННЫЕ ПАЛОЧКИ СЕЛЬДЕРЕЯ.

Хрустящие палочки сельдерея, творог, мясной бульон.

Очистите палочки хрустящего сельдерея и положите в желобки творог, смешанный с бульоном.

ПАЛОЧКИ СЕЛЬДЕРЕЯ С МАСЛИНАМИ.

Палочки сельдерея, творог, спелые маслины.

Смешайте рубленые спелые маслины с творогом и заполните желобки сельдерея этой смесью.

ДЕЛИКАТЕСНЫЙ, ФАРШИРОВАННЫЙ СЕЛЬДЕРЕЙ.

Палочки сельдерея, мякоть помидора, арахисовое масло, измельчённая петрушка.

Смешайте арахисовое масло и томатную мякоть таким образом, чтобы можно было мазать, добавьте небольшое количество измельчённой петрушки и заполните желобки сельдерея.

КОРОЛЕВСКИЕ СПЕЛЫЕ МАСЛИНЫ.

Спелые маслины, оливковое масло, чеснок.

Выдержите маслины два-три часа в оливковом масле, к которому добавлен нарезанный чеснок. Если те, кто будет есть маслины, любят чеснок, на чашку маслин можно использовать пригоршню чеснока; в противном случае возьмите только два зубчика. Чеснок придаёт маслинам деликатесный вкус.

ПРАЗДНИЧНАЯ ЗАКУСКА.

Редиски, петрушка. или сердцевина сельдерея, редиски.

Розочки из редиса и веточки петрушки в стеклянном блюде, заполненном водой, придают красивые красные и зелёные оттенки праздничному столу, как и комбинация белых сердцевин сельдерея с розами из редиса.

КЛЮКВЕННОЕ ЖЕЛЕ.

Клюква, агар-агар, пчелиный мёд.

Промойте клюкву и варите до мягкости. Отцедите воду с помощью сита и подсластите мёдом. Получившийся в результате клюквенный сок должен быть густым, а не водянистым, и издавать сильный клюквенный запах. На чашку клюквенного сока берите столовую ложку агар-агара. Подержите агар-агар в холодной воде в течение двадцати минут. Отцедите воду и добавьте агар-агар к клюквенному соку. Кипятите. пока агар-агар не растворится полностью. Разлейте в формы для образования желе.

РОЗЫ ИЗ РЕДИСКИ.

Тщательно промойте редис. Острым ножом надрежьте слои красной кожуры толщиной в полдюйма от вершины до черенка. Пусть редиски постоят в холодной воде, чтобы надрезанная кожура сложилась, придавая редиске вид цветка.

ФРУКТОВЫЙ КОМПОТ.

Кожура апельсинов, сырая свёкла, лещина, пчелиный мёд, имбирь, лимонный сок.

Нарежьте апельсиновую кожуру и высушите в духовке. Нарежьте свёклу и измельчите орехи. Используйте равные количества кожуры, свёклы и орехов, приправьте мёдом, имбирём и лимонным соком. Прокипятите на малом огне в течение тридцати минут. Пусть постоит день перед употреблением.

Супы

Жидкий суп всегда следует подавать первым блюдом, и должно пройти несколько минут перед подачей остальных блюд. Суп может быть бульоном, консоме или густым, как густая похлёбка. Бульон может подаваться перед едой, а похлёбка с салатом или тостами составляет сама по себе основу обеда.

Растительный бульон очень полезен, он позволяет сохранить все минеральные соли, которые пропадают, когда выбрасывают кожуру и другие части овощей. Сохраните кожуру стручков горошка, молодой моркови, редиски, репы, свёклы, картофеля и других овощей (промойте овощи перед очисткой), внешние листья капусты, сельдерея и верхушки молодого зелёного лука, срезы помидоров у кончика черенка, жёсткие части аспарагуса, внешние листья цветной капусты и все другие не используемые части овощей. Из любой комбинации можно приготовить вкусный бульон или похлёбку, если в них достаточно лука. Вскипятите и процедите жидкость. Приправьте. Часто для получения нужного вкуса прибавляют немного помидоров.

Если суп подаётся с овощами в нём, то стручки и овощную кожуру, конечно, использовать нельзя. Для супа нарежьте овощи небольшими кубиками.

Всегда сохраняйте воду, в которой варились овощи, и добавляйте её к супу.

Сушёные грибы вымачивайте три или четыре часа, хорошо промойте и добавьте к супу. Грибы придают супу тонкий вкус.

Не кипятите суп на большом огне. Он может приобрести горечь. Овощные супы следует осторожно кипятить на малом огне.

Рецепты, приводимые в этой главе, не требуют использования мяса, но к любому из этих супов можно добавить постное нежное мясо. В мясе совсем не должно быть жира, потому то жир — главный источник образования слизи и газов. Если нужного мяса нет, к супу можно добавить мозговую кость. Мясо или ость нужно варить в течение часа в большом количестве воды, прежде чем добавлять овощи.

Копчёное и солёное мясо — нездоровая пища, и такое мясо не нужно использовать ни супах, ни в других блюдах. К супу можно добавить говяжью вырезку или нарезанную кубиками постную баранину.

ОВОЩНОЙ СУП № 1.

1 большая морковка, 1 большая картофелина, 2 репы,

наружные листья капусты, 3 помидора, 2 луковицы, 5 больших палочек сельдерея, включая листья, 2 чашки зелёного горошка, фасоли или сухого расколотого на половинки гороха, петрушка.

Нарежьте все овощи мелкими кусочками и варите на малом огне, пока они не станут мягкими.

ОВОЩНОЙ СУП № 2.

Полторы чашки вымоченного сухого гороха, 1 чашка свежего зелёного горошка, 1 средней величины морковка, 1 репа, полчашки мелко нарезанного зелёного лука, 1 белая луковица, 2 палочки сельдерея, 1 большая картофелина, петрушка.

Нарежьте овощи кубиками и варите, пока они не станут мягкими.

СУП ИЗ ДРОБЛЁНОГО ГОРОХА.

2 чашки сухого гороха, дроблёного на половинки 1 большая луковица, 4 крупных палочки сельдерея, масло, нью спринкл.

Замочите горох на ночь в тёплой воде. На следующее утро слейте воду, промойте в дуршлаге и сварите в четырёх чашках воды. Добавь те мелко нарезанный лук и сельдерей. Варите на малом огне, пока горох не размягчиться. На это потребуется несколько часов, и суп получится очень густой. Перед подачей добавьте масло и нью спринкл по желанию.

ПРОСТОЙ СУП ИЗ СУХОГО ГОРОХА.

Гороховый суп можно сварить по указанному выше рецепту без лука и сельдерея и приправить только маслом.

СУП ИЗ ЗЕЛЁНОГО ГОРОШКА И КАРТОФЕЛЯ.

Используйте рецепт супа из дроблёного гороха, добавив одну большую картофелину, нарезанную кубиками.

ОВОЩНОЙ СУП С ОКРОЙ.

(Окра — однолетнее травянистое растение семейства мальвовых. Другие названия — бамия, гомбо. В пищу употребляют незрелые плоды. — Прим. перев.)

1 чашка мелко нарезанного сельдерея, 1 чашка гороха, простой или лимской фасоли, петрушка, масло, полфунта свежей окры или одна баночка консервированной окры, 3 помидора, 1 большая луковица.

Залейте водой и варите на малом огне, пока овощи не станут мягкими. К супу из окры можно добавлять другие овощи, такие как морковь, репа, картошка.

СУП С СУШЁНЫМИ ГРИБАМИ.

Полчашки сушёных грибов, 1 чашка окры, 3 молодых зелёных луковицы, нарубленная петрушка, масло.

Вымочите сушёные грибы в течение трёх-четырёх часов. Промойте окру и нарежьте очень тонкими слоями — «толщиной с бритву». Как можно мельче нарежьте молодой зелёный лук. Отцедите грибы и хорошо промойте, добавьте три чашки воды и кипятите все ингредиенты на малом огне в течение пятнадцати минут. Перед подачей добавьте масло.

ПОХЛЁБКА С МОЛЛЮСКАМИ.

1 кварта моллюсков, 2 нарезанных луковицы, полчашки холодной воды, 4 чашки картошки, нарезанной кубиками в три четверти дюйма, 2 чашки кипятка, 1 чашка варёных процеженных помидоров, 1 чашка кипячёного молока, 1 чашка кипячёных сливок, 4 столовых ложки масла, нью спринкл.

Положите лук в холодную воду, доведите до кипения и варите в течение десяти минут. Отцедите жидкость и сохраните её. Промойте моллюсков и сохраните жидкость. Поварите картошку в течение пяти минут и осушите. Добавьте к картошке сохранённые жидкости, твёрдые мелко изрубленные части моллюсков и кипяток. Когда картошка почти сварится, добавьте помидоры, мягкие части моллюсков, молоко, сливки и масло. Приправьте нью спринклом.

ТОМАТНАЯ ПОХЛЁБКА.

6 среднего размера помидоров, четверть чашки коричневого риса, 2 среднего размера луковицы, 1 чашка мелко нарезанного сельдерея, сливочное масло, стручковый перец, нью спринкл (по желанию).

Снимите с помидоров кожицу и мелко нарежьте. Мелко нарежьте лук. Смешайте всё с четырьмя чашками воды и варите на медленном огне, пока рис не будет готов.

РИСОВЫЙ СУП С ДОБАВКОЙ БУЛЬОНА.

(В Америке продаются специальные бульоны для добавки к салатам и другим блюдам. Они существуют во многих разновидностях. В данном случае Брэгг имеет в виду так называемый минеральный бульон с большим количеством полезных веществ. — *Прим. перев.*)

1/4 чашки коричневого риса, полторы кварты воды, 3 чайных ложки бульона, 1 столовая ложка масла, 1/2 чайной ложки нью спринкла.

Сварите рис в воде, добавив нью спринкл и бульон. Пусть

кипит полчаса или дольше. Добавьте масло и подавайте.

СУП С ГРИБАМИ И БУЛЬОНОМ.

3 столовых ложки коричневого риса, 1/2 чайной ложки нью спринкла, 3 чашки воды, 1 чайная ложка бульона, 1/4 чашки грибов, 3 столовых ложки масла.

Варите рис с нью спринклом в воде полчаса. Добавьте бульон. Сварите грибы в масле и добавьте рис и бульон.

ТОМАТНЫЙ СУП С БУЛЬОНОМ.

1 банка помидоров, 1 пинта воды, 1 чайная ложка спринкла, 1 нарезанная луковица, 1 небольшой лавровый лист, полторы столовых ложки масла, 3 столовых ложки цельной пшеничной муки, 2 чайных ложки л еда, 2 чайных ложки бульона.

Варите помидоры, лавровый лист, нью спринкл и бульон в воде в течение пятнадцати двадцати минут, затем процедите. Смешайте муку с маслом и медленно наливайте в смесь процеженные помидоры, непрерывно при этом мешая. Пусть ещё покипит пять минут или дольше, после чего можно подавать.

БУЛЬОН.

2 пинты воды, 1 3/4 чайной ложки бульона, чайной ложки нью спринкла, 1 чайная ложка масла.

Налейте воды в кастрюлю, добавьте бульон и нью спринкл, и пусть пять минут кипит на малом огне. Перед подачей добавьте масло.

СУПЫ С ОРЕХОВЫМ МОЛОКОМ (рецепты Карка).

Карк предлагает несколько супов с ореховым молоком вместо обычного коровьего. Все эти супы вкусны, питательны и в сочетании с салатом из сырых овощей и тостами могут составить полный обед. Попробуйте следующие рецепты.

ЯГОДНЫЕ СЛИВКИ.

1 коробка ягод (на ваш выбор, смотря по сезону), 2 спелых банана, 1 чашка (полпинты) ореховых сливок, 2 столовых ложки пчелиного мёда.

Разомните ягоды и мякоть бананов, добавьте ореховые сливки и мёд и всё тщательно перемешайте. Подавайте блюдо холодным или тёплым, в зависимости от сезона.

ТОМАТНЫЕ СЛИВКИ.

6 среднего размера помидоров, 1 чашка ореховых сливок, 2 столовых ложки мелко нарубленной петрушки.

Снимите с помидоров кожуру и нарежьте мелкими кусочками; затем пропустите через пресс-пюре (Специальное приспособление для приготовления пюре из овощей, прежде всего картошки. — *Прим. перев.*), добавьте ореховые сливки, петрушку и другую зелень и перемешайте ингредиенты. Добавьте немного воды, если необходимо, и подавайте в холодном или горячем виде — по желанию.

СУП С СЕЛЬДЕРЕЕМ.

1 головка сельдерея, 1 небольшая луковица, 4 чашки орехового молока (или 1 пинта молока и 1 пинта воды), 1 столовая ложка цельной белой муки.

Нарежьте сельдерей и лук мелкими кусочками и пропарьте в течение 15 минут или пока они не станут мягкими. Сельдерей следует размять в дуршлаге или в пресс-пюре. Смешайте муку с небольшим количеством орехового молока или воды и добавьте к сельдерею вместе с ореховым молоком или молоком и водой. Тщательно перемешайте и кипятите в течение 15 минут. Приправьте нью спринклом и мускатным орехом — по желанию.

ЯБЛОЧНО-БАНАНОВЫЙ СУП.

2 яблока, 2 спелых банана, 1 пинта густого орехового молока, 1 столовая ложка пчелиного мёда.

Нарежьте яблоки, разомните мякоть бананов, добавьте мёд и ореховое молоко; тщательно всё перемешайте и подогрейте. Для вкуса можно добавить щепотку корицы.

СУП ИЗ ОКРЫ.

Полфунта окры, 1 маленькая луковица, 3 чашки орехового молока (или 1 чашка воды и 2 чашки орехового молока), 1 столовая ложка цельной белой муки.

Измельчите окру и лук в комбайне и варите на пару, пока они не станут мягкими. Смешайте с мукой и небольшим количеством орехового молока или воды и продолжайте, как указано выше.

СУП С ФАСОЛЬЮ.

Суп можно варить так же, как суп с окрой, используя вместо окры полфунта фасоли.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП.

1 фунт среднего размера картошки, полторы пинты воды, 2 столовых ложки нежареного орехового масла, 6 палочек сельдерея, мелко нарезанного, полчашки измельчённой петрушки, 1/2 столовой ложки нью спринкла — по желанию.

Промойте картофель и варите вместе с сельдереем в течение 30 минут. Достаньте картошку. Снимите кожуру и разомните в пресс-пюре. Растворите ореховое масло в половине пинты воды и поместите все ингредиенты в герметически закрывающуюся кастрюлю. Варите в течение 20 минут и подавайте со щепоткой мускатного ореха.

СУП С ЛИМСКОЙ ФАСОЛЬЮ.

1 чашка лимской фасоли, 4 чашки воды, 1 луковица, 1 репа, 1 морковка, 2 столовых ложки ореховых сливок, 1/2 чайной ложки нью спринкла — по желанию.

Промойте фасоль и выдержите ночь в холодной воде. Утром положите в кастрюлю, добавьте овощи, измельчённые в комбайне, и варите не меньше двух часов или пока фасоль не станет такой мягкой, что её можно будет растереть в дуршлаге или в сите. Снова сложите всё в кастрюлю, добавив жидкость, в которой варилась фасоль. Добавьте ореховых сливок и варите ещё несколько минут. Подавайте с хлебными вафлями Брэгга.

ФАСОЛЬНАЯ МУКА ДЛЯ СУПА.

Замочите на ночь один фунт фасоли. Удалите кожуру. У отмоченной фасоли она удаляется легко, если зажать фасоль между пальцами. Варите на малом огне два часа в минимальном количестве воды, добавив одну столовую ложку растительного или орехового масла. Разваренная фасоль распадается и становится вязкой. Пропустите массу через мелкое сито и высушите в открытой тарелке в духовке (с открытой дверцей) или на солнце. Когда масса просохнет и станет похожа на порошок, ещё раз пропустите через сито. Вы получите тонкую фасольную муку — чем тоньше, тем лучше. Если необходимо, используйте для размельчения скалку. Хорошо просушенную фасольную муку храните в герметично закрывающейся банке в холодном месте.

БЫСТРЫЙ СУП ИЗ ФАСОЛИ.

2 столовые ложки муки из лимской фасоли, 1 чашка кипятка или орехового масла, 1 столовая ложка мелко изрубленной петрушки.

Тщательно смешайте муку с водой или ореховым молоком, добавьте петрушку и варите в течение нескольких минут, непрерывно помешивая.

ГОРОХОВЫЙ СУП.

1 чашка сухого дроблёного гороха, 1 кварта воды, 1 среднего размера нарезанная луковица, полторы чашки мелко нарезанного

сельдерея, 1 столовая ложка измельчённой петрушки, 1/2 чашки ореховых сливок, 1/2 чайной ложки нью спринкла — по желанию.

Замочите горох в воде на ночь и утром сварите с овощами; добавьте ореховые сливки и нью спринкл и подавайте.

СУП С АСПАРАГУСОМ.

12 аспарагусов, очищенных и нарезанных кусочками (используйте только мягкие части), 1 пучок шпината, промытого и нарезанного, 2 картофелины, очищенные и нарезанные, 1/2 чашки ореховых сливок, 3 чашки воды, 1 щепотка нью спринкла — по желанию.

Поместите все ингредиенты, кроме ореховых сливок, в герметически закрывающуюся кастрюлю и варите примерно 30 минут. Пропустите через дуршлаг, добавьте ореховые сливки, приправьте и подавайте.

СУП С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ.

1 головка цветной капусты, очищенной и нарезанной на соцветия, 2 луковицы, мелко нарезанные, 1 столовая ложка измельчённой петрушки, 4 чашки, орехового молока, 1/2 чайной ложки нью спринкла.

Сварите вместе капусту и лук, добавьте ореховое молоко и петрушку, проварите на малом огне ещё пять минут и подавайте. Вместо лука можно использовать полпучка мелко нарезанного сельдерея.

ЯЧМЕННЫЙ СУП.

1 чашка цельного ячменя, 4 чашки воды, 1 нарезанная луковица, 1/2 чашки измельчённого сельдерея, 1 столовая ложка измельчённой петрушки, 2 чашки орехового молока.

Варите ячмень в 4 чашках воды в течение примерно 3 часов, пока он не размягчится. Затем добавьте овощи и ореховое молоко и варите ещё 20 минут. Добавьте 1/2 чайной ложки нью спринкла — по желанию. Для маленьких детей и больных этот суп нужно пропустить через дуршлаг.

ЛУКОВО-КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП.

3 среднего размера картофелины, очищенных и измельчённых в комбайне, 2 луковицы, очищенных и нарезанных, 2 столовых ложки измельчённой петрушки, 1 кварта орехового молока.

Поместите все ингредиенты в герметически закрывающуюся кастрюлю и варите в течение 15–20 минут.

СУП ИЗ ЛУКА, СЕЛЬДЕРЕЯ И ПОМИДОРОВ.

4 мелко изрезанных луковицы, 1 чашка сельдерея, измельчённого в комбайне, 3 нарезанных помидора или 1 небольшая банка помидоров, 3 чашки орехового молока.

Варите все ингредиенты в течение 15 минут.

БЫСТРЫЙ БУЛЬОН.

Добавьте одну чайную ложку (с верхом) бульона (порошка) к пинте воды. Варите 20 минут и подавайте.

Варёные и печёные овощи

Лучшая пища для человека, несомненно, сырые фрукты и овощи, но мы жили на диете из варёной пищи так долго, что сейчас переход только на сырую пищу был бы слишком радикален. Поэтому для среднего человека лучшая диета такая, в которой сырая пища составляет от одной трети до одной второй, а остальное — пища варёная. После нескольких месяцев применения низкослизевой диеты, которой я учу, можно заменить все виды завтрака завтраком из свежих фруктов. Если при этом на ланч и ужин обязательно съедать большой салат из сырых овощей, ясно, что половина диеты будет состоять из сырой пищи. И если строго придерживаться такой программы, будет достигнуто такое совершенное здоровье, что можно не беспокоиться о полном переходе на сырую пищу.

Наилучший способ готовить овощи — измельчить их в комбайне, пропечь в стеклянной кастрюле от пяти до пятнадцати минут и подавать с небольшим количеством растопленного масла. Однако когда человек только что отказался от привычной калорийной пищи ради здоровой диеты, ему хочется чего-нибудь «сытного и вкусненького» — иными словами, ему нужна более стимулирующая пища, чем простые овощи с растопленным маслом. Я привожу несколько рецептов для удовлетворения этой потребности (они обозначаются как «главное блюдо»). Но тем, кто на самом деле стремится к здоровой диете, я рекомендую только тщательно пропечённые овощи без всяких добавок или небольшим количеством расплавленного масла. Масло растопите в духовке. Но не варите.

Варя овощи, используйте лишь столько воды, чтобы они не подгорали. Если случайно вы налили слишком много воды, не выливайте её в раковину, потому что с ней уходит самое ценное в овощах — минеральные соли и витамины. Сохраните всю воду, в которой варились овощи. Её можно использовать для приготовления супов, похлёбок и подливок.

Не варите овощи слишком долго. Отвращение (у большинства) к овощам основано на том факте, что обычно их варят слишком долго, так что получается безвкусная тень этого ценного продукта.

Если овощи дороги.

Многие жалуются, что овощи «слишком дороги». Действительно, зимой овощи стоят дорого, но если сравнить с

затратами на лечение, которые рано или поздно возникнут у тех, кто живёт на нездоровой диете, получится совсем немного. Однако сейчас я хочу сказать, что разумная хозяйка, используя остатки и грубые части овощей для приготовления супов и варёных блюд, может готовить аппетитные и здоровые обеды по сравнительно умеренной цене.

Из недорогих овощей, таких как картофель, зимняя тыква, сладкий картофель, ямс, репа, свёкла, морковь, лук и капуста, можно готовить очень вкусные блюда. Некоторые домохозяйки на каждую еду готовят один дешёвый и один более дорогой овощ. Но можно не жертвовать вкусом, даже если вся еда состоит из дешёвых овощей. Нужно только брать нужную комбинацию овощей и правильно их готовить.

Немалое количество денег можно сэкономить, если использовать такие части овощей, как верхушки и грубые стебли сельдерея, ботву свёклы, верхушки зелёного лука, внешние части цветной капусты, внешние листья латука и капусты (хорошо промытые), картофельную кожуру, гороховые стручки и т. п. Те овощные отходы, которые домохозяйки обычно выбрасывают, превосходны для приготовления супов и жаркого. Я знаю много женщин, которые несколько раз в неделю кормят семью прекрасным овощным жарким, полностью изготовленным из грубых частей и остатков овощей с добавкой хлебных крошек и приправ. Экономная домохозяйка всегда тщательно промывает раковину, прежде чем мыть овощи. Неиспользованные части овощей, оставшиеся в раковине, она бросает в суп. Суп у неё подаётся на каждом обеде, и мужу и детям он нравится больше других блюд. (Ещё одно слово относительно супа: не варите его слишком много, потому что повторное разогревание делает его вредным для здоровья. См. главу «Рецепты супов».)

В холодные зимние месяцы такие овощи, как горох, фасоль, кукуруза и т. п., дают экономию и вносят разнообразие в зимнее меню, которое лишено многочисленных летних овощей.

Консервированные овощи.

Промышленно изготовленные консервированные овощи, насыщенные солью и другими химическими консервантами, не могут быть рекомендованы для частого использования. Однако могу добавить, что они всё же лучше распространённой промышленно изготовленной крахмалистой и сладкой пищи. Овощные консервы с добавкой сырых овощей и свежих фруктов составляют приятную и разнообразную диету, когда трудно добыть свежие овощи.

Я пометил многие рецепты словами «главное блюдо», хотя и включил их в раздел овощных, потому что они калорийны и плотны настолько, что могут составить основное блюдо беда.

ПРЕВОСХОДНЫЕ АРТИШОКИ (главное блюдо).

Артишоки, растительное масло, чеснок.

Сварите артишоки, пока не размягчится стебелёк, добавив к воде несколько зубчиков чеснока. Отцедите воду, разрежьте артишоки пополам. Поместите в посуду для печения и воткните зубчики чеснока. Налейте оливковое или овощное масло поверх половинок артишока и запекайте при средней температуре в течение двадцати-тридцати минут.

ВЕРХУШКИ АСПАРАГУСА В МАСЛЕ.

Верхушки аспарагуса, масло.

Сварите нежные верхушки аспарагуса в таком количестве воды, чтобы она только покрывала их. За несколько минут до готовности добавьте достаточное количество масла и ещё немного поварите. Подавайте с тостами из сухого пшеничного хлеба цельной муки.

ВАРЁНЫЙ АСПАРАГУС.

Свяжите пучки аспарагуса чистой верёвочкой. Поместите стоймя в глубокую кастрюлю таким образом, чтобы вода покрывала только жёсткие части стеблей аспарагуса. Плотно прикройте и варите на малом огне, пока кончики не станут мягкими. Несколько капель лимонного сока с растопленным маслом придадут блюду приятный вкус.

АСПАРАГУС С ГОРОХОМ.

Сварите нежные верхушки аспарагуса вместе с зелёным горошком и подавайте с растопленным маслом.

АСПАРАГУС С МОРКОВЬЮ.

Морковь нужно брать молодую и мелкую, но даже в таком случае она может вариться дольше аспарагуса. Начните с приготовления нарезанной кубиками моркови. Потом добавьте аспарагус, нарезанный кусочками с дюйм длиной. Когда оба овоща станут мягкими, подавайте с маслом на тостах из пшеничной муки крупного помола.

ФАСОЛЬ С ПРИПРАВОЙ.

Варите фасоль, пока она не станет мягкой. Не переваривайте её, потому что в таком случае фасоль утратит вкус и ярко-

зелёный цвет. Перед снятием с огня приправьте растопленным маслом и нью спринклом.

ФАСОЛЬ С КУКУРУЗОЙ.

Фасоль (свежая или консервированная), кукуруза (свежая или консервированная), чеснок (можно опустить), сливочное или растительное масло.

Варите фасоль, пока она не станет мягкой. Добавьте равное количество срезанной с початка кукурузы и очищенный зубчик чеснока. Снимите с огня, добавьте масла и запекайте в духовке десять минут перед подачей.

ФАСОЛЬ С ПОМИДОРАМИ.

Фасоль, помидоры, масло, мёд.

Варите фасоль до полуготовности, затем добавьте такое же количество помидоров и продолжайте варить, пока фасоль не станет мягкой. Перед подачей добавьте сливочное масло и 1/2 чайной ложки мёда. При варении фасоли используйте очень мало воды.

ФАСОЛЬ С ОРЕХОВЫМИ СЛИВКАМИ.

Фасоль, ореховые сливки.

Приправьте свежесваренную фасоль ореховыми сливками и подавайте в горячем виде.

ФАСОЛЬ ВОСКОВОЙ ЗРЕЛОСТИ СО СЛИВКАМИ.

Готовится так же, как фасоль со сливками.

ФАСОЛЬ С КАРРИ.

1 кварта фасоли, 1 среднего размера луковица, 1 чайная ложка порошка карри, сливочное масло (кусочек размером с яйцо).

Сварите в небольшом количестве воды (чтобы только покрывала) фасоль, лук и порошок карри. Перед снятием с огня добавьте масло.

ЛИМСКАЯ ФАСОЛЬ.

Лимская фасоль, петрушка, масло.

Медленно варите лимскую фасоль в таком количестве воды, чтобы она только покрывала бобы. Перед готовностью добавьте немного нарезанной петрушки и сливочное масло. Варите ещё несколько минут и подавайте.

ЛИМСКАЯ ФАСОЛЬ С ГРИБАМИ.

Свежая лимская фасоль, свежие грибы, сливочное масло,

петрушка.

Сварите лимскую фасоль в небольшом количестве воды (только чтобы не подгорала).

Хорошо промойте грибы и разрежьте их корни тонкими ломтиками. Смажьте жаровню маслом и положите в неё грибы головками вверх. Залейте головки водой и держите в духовке в течение десяти минут на малом огне. Переверните грибы и держите ещё десять минут, несколько раз поливая. Когда будет готова фасоль, поместите её в жаровню с грибами и полейте соком. Перед доставанием из духовки добавьте сливочное масло и петрушку. Подавайте на тонких тостах из пшеничной муки крупного помола.

ЛИМСКАЯ ФАСОЛЬ С ОБЫЧНОЙ ФАСОЛЬЮ.

Свежая лимская фасоль, свежая фасоль, сливочное масло, нью спринкл.

Обычная фасоль варится дольше лимской. Начните с неё и, когда она будет наполовину готова, добавьте лимскую фасоль и варите вместе. Подавайте с растопленным маслом и нью спринклом в качестве приправы.

СУШЁНАЯ ЛИМСКАЯ ФАСОЛЬ.

Я не рекомендую использование сушёной лимской фасоли, потому что это очень тяжёлая пища, состоящая из концентрированного крахмала. Если же её есть, то предварительно нужно вымочить от 12 до 24 часов в воде, затем воду слить и сварить фасоль в свежей воде. Если подаётся сушёная лимская фасоль, обязательно съешьте большой салат из свежих овощей и блюдо из варёной зелени.

САКОТАШ.

(Блюдо из зелёной кукурузы и фасоли или бобов, обычно с добавлением солёной свинины. — *Прим. перев.*)

Лимская фасоль, кукуруза, сливочное или растительное масло.

Положите в кастрюлю равные количества лимской фасоли и кукурузы и подогрейте со сливочным или растительным маслом.

БОБЫ.

Это тоже очень плотная пища с концентрированным крахмалом, которую я не рекомендую. Но если их подают, то обязательно с зелёным салатом и варёными овощами. Лучше всего готовить бобы следующим образом.

ПЕЧЁНЫЕ БОБЫ С ПОМИДОРАМИ (главное блюда).

4 чашки бобов, 3 чашки помидоров (с верхом), 1/4 чашки мёда, 3 чайных ложечки лимонного сока.

Вымочите бобы в воде в течение 12–24 часов. Слейте воду и варите в свежей воде. Когда бобы сварятся, добавьте помидоры, мёд и лимонный сок и пеките в течение четырёх часов.

БОБЫ В КАСТРЮЛЬКЕ (главное блюдо).

2 чашки варёных красных бобов (свежих или консервированных), 2 чашки варёного шпината (свежего или консервированного), 1 чашка нарезанного белого лука, 2 чашки свежих или варёных помидоров, 1 чашка зелёного перца, нарезанного мелкими кусочками, сливочное масло, оливковое масло или растительное масло, петрушка (можно опустить).

Пеките в стеклянной посуде (кастрюльке) на малом огне в течение 30 минут.

ТУШЁНЫЕ БОБЫ (главное блюдо).

2 чашки красных варёных бобов, 2 чашки свежих или варёных помидоров, 1/2 чашки нарезанного лука, 1 чашка мелко нарезанного сельдерея, 3/4 чашки картошки, нарезанной маленькими кубиками, измельчённая петрушка, сливочное масло.

Варите на малом огне все ингредиенты, кроме масла и петрушки, пока не сварится картошка. Добавьте масло и петрушку, и пусть постоит на огне ещё пять минут перед подачей.

ПРОРАЩЁННЫЕ БОБЫ.

2 чашки проращённых бобов, 1/2 чашки измельчённого зелёного перца, 1 чашка мелко нарезанного сельдерея, 1/2 чашки мелко нарезанного лука, 1 чашка разрезанных помидоров, 2 столовых ложки оливкового масла.

Варите на малом огне хорошо промытые проросшие бобы с перцем, сельдереем, луком и помидорами в течение 15 минут. Добавьте оливковое масло и варите ещё пять минут перед подачей.

ПЕЧЁНАЯ СВЁКЛА.

Вымойте и очистите свёклу. Пропустите через комбайн. Пеките в духовке на умеренном огне. Подавайте со сливочным маслом.

СВЁКЛА С МАСЛОМ.

Варите свёклу, пока она не станет мягкой. Пусть постоит в холодной воде, чтобы можно было снять кожуру. Нарежьте кубиками и снова подогрейте с растопленным маслом,

несколькими каплями лимонного сока и приправой (нью спринкл).

ТУШЁНАЯ СВЁКЛА.

Чтобы приготовить свёклу мягкой, нужно её долго варить или печь, а это уничтожает большую часть ценных минеральных солей и витаминов. Но свёклу можно приготовить, тщательно её измельчив или пропустив через комбайн (вначале нужно снять очень тонкую кожуру), а потом, сварив в таком количестве воды, чтобы только покрыть овощи. Пусть вода почти выкипит, после чего добавьте сливочное масло и молоко.

ФАРШИРОВАННАЯ СВЁКЛА.

Большие варёные свёклы, пропаренный горох, сливочное масло, лимонный сок (можно опустить), мёд (можно опустить).

Срежьте верхнюю часть свёклы (при этом свёкла должна быть такой горячей, какую только можно терпеть). Смешайте извлечённую из свёклы мякоть с пропаренным горохом и заполните полости. Полейте растопленным маслом, к которому добавлено несколько капель лимонного сока и 1/2 чайной ложки мёда.

ПЕЧЁНАЯ СВЕКОЛЬНАЯ БОТВА.

Убедитесь, что ботва свёклы тщательно промыта. В ней обычно задерживается песок и земля. Хорошо промыв ботву, разрежьте её на мелкие кусочки и поместите в посуду для печения, добавив немного воды. Пеките в духовке на малом огне, добавив перед доставанием масло. Маленькие свёклы можно испечь с ботвой, они очень вкусны.

БРОККОЛИ.

Выберите брокколи с нежными стеблями. Варите, пока не станет мягким стебель. Подавайте с растопленным маслом.

БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА.

Снимите наружные листья, промойте и подержите в холодной воде один час. Варите на малом огне, пока не станет мягкой. Долгое кипячение или варка на большом огне делает брюссельскую капусту горькой. Подавайте с растопленным маслом, к которому можно добавить несколько капель лимонного сока.

БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА С РИСОМ (главное блюдо).

Брюссельская капуста, неполированный рис, белый лук,

сливочное масло.

Сварите на пару рис. Так же сварите брюссельскую капусту. Поджарьте лук, пока он не станет коричневым, поливая не маслом, а водой. Положите капусту в центр тарелки, окружите рисом и луком; растопленное масло поверх всего добавляйте сразу после снятия с огня и перед подачей.

ПРОСТАЯ ВАРЁНАЯ КАПУСТА.

Уберите наружные листья. Нарежьте мелкими кусочками и варите на пару или осторожно поджарьте. Не держите на большом огне или слишком долго. Подавайте с растопленным маслом.

ПЕЧЁНАЯ КАПУСТА С ЛУКОМ.

Капуста, белый лук, томатный сок или томатное пюре, сливочное или растительное масло.

Сварите на пару нарубленную капусту почти до полной готовности. Слегка поварите на пару разрезанный на четвертушки лук. Используйте две чашки капусты на полторы чашки лука. Поместите в посуду для печения, полейте сверху томатным соком и добавьте масло перед вынимание из духовки. Можно сварить в кастрюле и добавить томатное пюре. По-своему очень вкусное блюдо.

КАПУСТА, СВЁРНУТАЯ ТРУБОЧКОЙ № 1 (главное блюдо).

Листья капусты, 1/2 чашки хлебных крошек (в рецепте рекомендуются специальные крошки крекера из муки Брэгга, см. главу об этой муке. — Прим. перев.), 1/4 чашки нарубленного лука, 1 среднего размера тёртая морковь, 1 чашка варёной лимской фасоли, гороха или чечевицы, 1/2 чашки арахиса (можно опустить), 1 чашка томатного сока, нью спринкл, сливочное масло.

Возьмите столько капустных листьев, сколько человек будет за столом. Промойте листья, поместите в кастрюлю и залейте кипятком. Закройте кастрюлю и дайте постоять, пока готовите фарш. Пропустите через комбайн хлебные крошки, лук, тёртую морковь, фасоль и орехи. Добавьте нью спринкл и немного растопленного сливочного масла. Поместите чашку фарша на середину каждого капустного листа, достав листья из воды. Аккуратно сверните лист и положите в посуду для печения; запекайте, пока капуста не станет мягкой. Пока печётся, поливайте томатным соком.

КАПУСТА, СВЁРНУТАЯ ТРУБОЧКОЙ № 2 (главное блюдо).

Капустные листья, 2 чашки натёртой моркови, 1 чашка измельчённых орехов, томатный сок.

Измельчите морковь и орехи в комбайне. Подготовьте капустные листья, как в предыдущем рецепте. Смешайте морковь с орехами и закатайте в капустные листья. Полейте томатным соком.

ФАРШИРОВАННАЯ КАПУСТА (главное блюдо).

Большая головка капусты, 1/2 фунта протозы, 1/2 чашки мелко нарезанного белого или зелёного лука, 2 палочки сельдерея, 1 маленький зелёный перец, нью спринкл, щепотка мускатного ореха, сливочное масло, кубик бульона.

Снимите наружные листья капусты. Срежьте верх капусты и острым ножом вырежьте середину. Варите в большой кастрюле в течение 20 минут. Положите в середину капусты сельдерей, лук, зелёный перец, предварительно измельчив их в комбайне. Смешайте с протозой, мускатом, бульоном и растопленным маслом. Начините капусту этой смесью. Поместите в посуду для печения с таким количеством воды, чтобы капуста не подгорала, и несколько раз поливайте водой.

ЖАРЕНАЯ КРАСНОКОЧАННАЯ КАПУСТА.

Нарежьте краснокочанную капусту и поместите в смазанную маслом жаровню, добавив немного воды. Во время приготовления поливайте, а когда капуста станет мягкой и слегка коричневой, подавайте с растопленным маслом. Можно добавить тонко нарезанный лук.

КАПУСТА С ЯБЛОКАМИ.

1 головка краснокочанной капусты, 3 больших яблока, 1/3 чашки мёда, 4 столовых ложки лимонного сока, 1/3 чашки масла.

Разрежьте яблоки на четвертушки и извлеките сердцевину, но не снимайте кожуру. Потом разрежьте на маленькие кусочки. Крупно нарежьте капусту. Сварите ингредиенты на пару, пока они не станут мягкими.

ХОРОШО ПРОМАСЛЕННАЯ МОРКОВЬ.

Некрупная молодая морковь, петрушка, сливочное масло, нью спринкл.

Сварите на пару молодую морковь. Перед подачей добавьте измельчённую петрушку, нью спринкл и растопленное масло.

МОРКОВЬ С ГОРОХОМ.

Морковь, горох, нью спринкл, сливочное масло.

Используйте только мелкую молодую морковь. Не чистите её, только хорошо поскоблите. Разрежьте на кубики и начните варить до добавления гороха, потому что морковь варится дольше. Когда овощи станут мягкими, подавайте с растопленным маслом и нью спринклом.

МОРКОВЬ С ЛУКОМ.

Морковь, белый лук, сливочное масло, петрушка (можно опустить).

Очистите морковь и лук и нарежьте кусочками. Варите на пару, пока они не станут мягкими. Подавайте с растопленным маслом и измельчённой петрушкой. Это блюдо хорошо также немного поварить, а потом испечь в духовке.

МОРКОВЬ С ЯЧМЕНЁМ (главное блюдо).

1 пучок моркови, 1/2 чашки варенного на пару ячменя (или коричневого риса), сливочное масло.

Сварите на пару морковные кубики. Перед готовностью добавьте ячмень или коричневый рис и варите ещё десять минут. Подавайте с растопленным маслом.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА.

Нужно постараться не варить цветную капусту слишком долго или на большом огне потому что она желтеет и приобретает острый вкус. Можно варить её целиком или разбив на соцветия. Лучше подавать только с растопленным маслом, но можно приправить измельчённой петрушкой с растопленным маслом.

ПЕЧЁНАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА (главное блюдо).

Запеките пропаренные соцветия цветной капусты в оливковом масле или растопленном сливочном масле, добавив раскрошенный крекер из муки Брэгга, пока капуста не станет слегка коричневой.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С СЫРОМ (главное блюдо).

Цветная капуста, молоко, сыр, хлебные крекеры из муки Брэгга, сливочное масло.

Запеките или сварите на пару цветную капусту, пока она не станет мягкой. Поместите в стеклянную кастрюлю или посуду для печения. Посыпьте кусочками сыра и добавьте масло. Полейте небольшим количеством молока и сверху посыпьте крошками крекера. Пеките в течение тридцати минут в духовке на малом огне.

ПЕЧЁНАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА С ТОМАТНЫМ СОУСОМ.

Цветная капуста, свежие или консервированные помидоры, мёд, сливочное масло.

Сварите цветную капусту на пару. Стушите помидоры и процедите. Положите капусту в посуду для печения и полейте процеженными помидорами, к которым добавлено немного мёда. Пеките в духовке 20 минут, перед извлечением добавив растопленное масло.

ЗЕЛЁНЫЙ ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ (главное блюдо).

Сварите на пару цветную капусту, пока она не станет мягкой. Срежьте верхушки сладкого зелёного перца и извлеките семена. Положите в каждый перец 1/2 чайной ложки сливочного масла и заполните цветной капустой. Посыпьте крошками крекера и пеките, пока перец не станет мягким.

ТУШЁНЫЙ СЕЛЬДЕРЕЙ.

Жёсткие внешние стебли сельдерея можно использовать для приготовления еды. Хорошо промойте, поскоблите и нарежьте кусочками в дюйм. Налейте столько воды, чтобы только покрыть сельдерей, и варите на малом огне. Подавайте с растопленным маслом.

СЕЛЬДЕРЕЙ С МОРКОВЬЮ.

Варите раздельно почти до готовности. Заканчивайте приготовление вместе. Подавайте с растопленным маслом и мелко нарезанной петрушкой.

СЕЛЬДЕРЕЙ С ПЕРЦЕМ.

Сельдерей, белый лук, зелёный перец, сливочное масло.

Варите всё вместе на пару, пока не станет мягким, перед подачей добавьте масло.

КОРНИ СЕЛЬДЕРЕЯ.

Промойте, снимите кожуру и нарежьте корни сельдерея кубиками. Варите, пока они не станут мягкими. Подавайте с измельчённой петрушкой и растопленным маслом. Корни сельдерея очень вкусны в холодном виде с майонезом.

КУКУРУЗА В ПОЧАТКАХ.

Кукурузу в початках нельзя печь. Вскипятите воду и опустите туда вычищенные и вымытые свежие кукурузные початки. Плотно

закройте и снимите с огня. Пусть постоит пять-десять минут. Подавайте с растопленным маслом.

КУКУРУЗА С ПЕРЦЕМ.

2 чашки кукурузы, срезанной с початка, 1 чашка мелко нарезанного зелёного перца, 2 столовых ложки мелко нарезанного лука, оливковое масло, стручковый перец.

Смешайте все ингредиенты и положите в кастрюлю с небольшим количеством воды. Варите на малом огне в течение 15 минут.

КУКУРУЗА С ПОМИДОРАМИ.

Кукуруза, срезанная с початка, или консервированная кукуруза, помидоры (свежие или консервированные), крошки хлебных крекеров из муки Брэгга, растительное или сливочное масло.

Поместите кукурузу в плоскую посуду для выпечки и сверху покройте помидорами. Посыпьте крошками крекера и добавьте растительного или сливочного масла. Пеките в духовке от 20 до 30 минут.

ЗАПЕЧЁННАЯ КУКУРУЗА (главное блюдо).

2 чашки кукурузы, срезанной с початков, 1 чашка раскрошенных хлебных крекеров из муки Брэгга, 1 мелко нарезанный большой зелёный или гвоздичный перец, 1 столовая ложка мелко нарезанного белого лука, сливочное масло.

Перемешайте кукурузу и лук. Поместите в плоскую посуду, перемежая слои крошками крекера. В каждый слой — масло. Верхний слой тоже должны составлять крошки крекера. Пеките 20–30 минут. Томатная паста может быть добавлена перед запеканием.

ФАРШИРОВАННЫЙ БАКЛАЖАН.

Среднего размера баклажан, 1 чашка мелко нарезанного зелёного лука, хлебные крекеры из муки Брэгга, сливочное или оливковое масло.

Вымойте баклажан и разрежьте вдоль на две части. Положите в форму для пирогов и пеките на малом огне, пока он не станет мягким. Достаньте из духовки и выньте мякоть. Смешайте мякоть с луком и небольшим количеством крошек крекера. Заполните половинки баклажана, полейте растопленным сливочным или оливковым маслом и на 10–15 минут снова поставьте в духовку. Подавайте в половинках баклажана.

ПЕЧЁНЫЙ БАКЛАЖАН (главное блюдо).

Большой баклажан, большая белая луковица, 1/2 чашки сельдерея, нарезанного на мелкие кусочки, 1 чашка крошек хлебного крекера из муки Брэгга, 1/2 чашки измельчённой ореховой мякоти, сливочное масло.

Вымойте баклажан и разрежьте пополам. Положите в духовку и пеките, пока не станет мягким. Сварите мелко нарезанный лук и сельдерей, чтобы они тоже помягчели. Смешайте с мякотью баклажана, крошками крекера и орехами. Поместите в форму для печения, полейте несколькими ложками растопленного масла и пеките в духовке 20 минут.

БАКЛАЖАН С РИСОМ (главное блюдо).

Баклажан, коричневый рис, лук.

Возьмите равные количества варёного на пару или печёного баклажана и варёного на пару риса. Поджарьте лук и смешайте с рисом. Пеките всё с небольшим количеством растопленного масла.

ПЕЧЁНЫЙ БАКЛАЖАН С ЛУКОМ.

Баклажан, лук, помидоры, сливочное или растительное масло.

Нарежьте сырой баклажан, предварительно очистив его, на кусочки в квадратный дюйм и положите в смазанную маслом жаровню. На каждый кусочек положите чайную ложечку мелко нарезанного белого или зелёного лука. Поливайте томатным соком или положите поверх каждого кусочка срез свежего помидора и поливайте в жаровне томатным соком. Когда жаровня высохнет, добавьте воды. Пеките, пока баклажан не станет мягким. Перед тем как доставать из духовки, добавьте растопленное сливочное масло.

ПЕЧЁНЫЕ ГРИБЫ (главное блюдо).

Грибы гораздо полезней в печёном, чем в жареном виде, и также вкусны. Хорошо промойте их, нарежьте ножки тонкими слоями и положите в намасленную жаровню, головки углублением вверх. Заполните головки водой и пеките в течение 10 минут. Несколько раз поливайте и, если в жаровне сухо, добавляйте не масло, а воду. Поверните и пеките на другой стороне. Когда грибы станут мягкими (достаточно 20–25 минут), подавайте на тонких тостах из цельного белого хлеба с растопленным маслом и мелко нарезанной петрушкой.

ОКРА С ПОМИДОРАМИ.

Свежая окра, помидоры, белый лук (можно опустить).

Вымойте свежую окру и срежьте тонкие концы. Тушите с

таким же количеством свежих или консервированных помидоров. При желании можно добавить четверть такого же количества резаного белого лука. Запечённое, блюдо очень вкусно. Можно добавить также зелёный перец и посыпать крошками хлебного крекера.

ВАРЁНЫЙ НА ПАРУ ЛУК.

Снимите наружную кожуру белого лука и медленно варите на пару, пока лук не станет мягким. Подавайте с растопленным сливочным маслом и мелко нарезанной петрушкой.

ПЕЧЁНЫЙ ЛУК.

Возьмите крупные луковицы. Верхние слои оставьте. Пеките на умеренном или малом огне, как картошку, пока лук не станет мягким на ощупь. Подавайте в кожуре с растопленным сливочным маслом на столе.

ЖАРЕНЫЙ НА ОТКРЫТОМ ОГНЕ ЛУК.

Разрежьте лук на тонкие слои и поместите в намасленную жаровню с небольшим количеством воды. Жарьте, пока лук не потемнеет, переворачивая несколько раз. Если вода высохнет, добавьте ещё. Приготовленный таким образом лук так же вкусен, как обычный жареный, но гораздо полезней. При подаче можно добавить растопленное сливочное масло, но готовить с маслом не следует. Пережаренный жир не усваивается.

ФАРШИРОВАННЫЙ ЛУК № 1 (главное блюдо).

Большие луковицы, зелёный перец, хлебные крекеры из муки Брэгга, растопленное сливочное масло, бульон в кубиках (можно опустить).

Очистите лук и вырежьте середину, оставив наружные слои. Извлечённый лук размельчите и смешайте с равным количеством мелко нарезанного зелёного перца и крошками крекера. В качестве приправы можно добавить немного бульона. Добавьте растопленное масло и заполните луковые чашечки. Пеките в стеклянной кастрюльке или посуде для печения с небольшим количеством воды на дне, чтобы не подгорело, пока лук не станет мягким. Перед тем как поставить в духовку, можно добавить к фаршу немного рубленых орехов и петрушки.

ФАРШИРОВАННЫЙ ЛУК № 2 (главное блюдо).

Крупные луковицы, протоза, зелёный перец, измельчённая петрушка, бульон, растопленное масло.

Готовится, как в предыдущем рецепте, берётся половина

протозы на одну часть перца и луковой мякоти.

ПЕЧЁНЫЙ ЛУК НА ТОСТЕ (рецепт Лоуэлла).

10 или 12 крупных луковиц, 1 столовая ложка сливочного масла, нью спринкл, 2 чайных ложки пчелиного мёда, тосты, мелко нарезанная петрушка, стручковый перец.

Очистите лук. Разрежьте пополам. Положите в смазанную маслом стеклянную кастрюлю. Добавьте масла, нью спринкла и мёда. Пеките, пока лук не станет мягким (примерно полтора часа) на умеренном огне. Подавайте на намазанных маслом тостах, нарезанных треугольниками или полосами. Полейте подливкой или соком, образовавшимся в кастрюльке. Украсьте мелко нарезанной петрушкой.

ПЕЧЁНЫЙ ЛУК С ПОМИДОРАМИ (главное блюдо).

Белый или коричневый лук, свежие или консервированные помидоры, зелёный перец, хлебные крекеры из муки Брэгга, сливочное масло.

Разрежьте лук кольцами и варите на очень малом огне 15 минут. Выложите в посуду для печения последовательными слоями лук, помидоры, мелко нарезанный зелёный перец (перца нужно взять половину от количества помидоров и лука) и накрошенные крекеры из муки Брэгга. Если недостаточно помидорного сока, чтобы во время печения не подгорало, добавьте воды. Масло можно добавлять к каждому слою, но блюдо более полезно, если растопленное сливочное масло добавляют на столе. Пеките, пока лук не станет мягким.

ЛУК С РИСОМ (главное блюдо).

1 чашка протозы, 4 крупных луковицы, 1 чашка помидоров, 1 чашка коричневого риса, сливочное масло.

Нарежьте протозу маленькими кусочками, лук разрежьте на четвертушки, разрежьте помидоры. Варите все ингредиенты (кроме масла) или варите на пару, пока рис не станет мягким. Добавьте масло и подавайте.

ЛУК В КАСТРЮЛЬКЕ.

Нарежьте лук в стеклянную кастрюльку или посуду для печения. На дно налейте немного воды. Добавьте немного сливочного или оливкового масла. Поверх положите раскрошенные хлебные крекеры из муки Брэгга и пеките, пока лук не станет мягким.

КОЗЛОБОРОДНИК.

(Травянистое растение из семейства сложноцветных. — *Прим. перев.*)

Вымойте и оскоблите. Нарежьте на мелкие кусочки и варите на малом огне, пока не размягчится. Подавайте с растопленным сливочным маслом, нарезанной петрушкой и стручковым перцем.

ПАСТЕРНАК С МАСЛОМ.

Нарежьте пастернак на половинки или четвертушки и сварите на пару. Когда станет мягким, на несколько минут поместите в духовку, чтобы просушить, и подавайте со сливочным или растительным маслом.

ПЕЧЁНЫЙ ПАСТЕРНАК.

Пастернак, сливочное масло, хлебные крекеры из муки Брэгга.

Мелко нарезанный пастернак варите на пару десять или пятнадцать минут. Поместите в посуду для печения, покрыв сверху размельчёнными хлебными крекерами. Положите кусочки масла и пеките до готовности. Если необходимо, добавьте немного воды.

ПАСТЕРНАК С ГОРОХОМ (главное блюдо).

Нарежьте пастернак кубиками. Варите на пару до полуготовности, затем добавьте свежий горошек и продолжайте варить, пока овощи не станут мягкими. Подавайте с растопленным маслом.

СВЕЖИЙ ГОРОШЕК С МОРКОВЬЮ.

Сварите на пару раздельно горошек и морковь, нарезанную кружками или кубиками. Когда будет почти готово, сложите вместе в кастрюлю и варите ещё несколько минут. Подавайте с растопленным маслом. Горох и морковь можно в духовке сделать коричневыми, и такое блюло по-своему очень вкусно.

СВЕЖИЙ ГОРОШЕК С ЛУКОМ.

Горох сварите на пару, а лук просто сварите. Потом сложите вместе и подогревайте несколько минут. Подавайте с растопленным маслом и нарезанной петрушкой — по желанию.

ВКУСНЫЙ ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК (рецепт Карка).

1 чашка зелёного горошка, 1/2 чашки воды, 1 чашка ореховых сливок, 1 столовая ложка мелко нарезанной петрушки.

Горох варите в воде, пока он не станет мягким. Перед подачей добавьте ореховые сливки и петрушку.

ПИРОГ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ (рецепт Линдлера; главное блюдо).

1 кварта зелёного горошка, зелёный лук, картофельное пюре, сливочное масло.

Варите горошек и лук на медленном огне в воде, которая должна только покрывать овощи. Выложите в форму для печения (противень) размятую картошку (примерно 3/4 дюйма толщиной), приправленную по вкусу нью спринклом, положите сверху горошек и лук, покройте новым слоем картошки, помажьте сливочным маслом и пеките в горячей духовке, пока картошка не станет коричневой.

ГОРОШЕК И СВЕЖАЯ КАРТОШКА (главное блюдо).

Зелёный горошек, молодая мелкая картошка, сливочное или растительное масло.

Возьмите только очень мелкую молодую картошку. Горох и картошку сварите отдельно. Смешайте со сливочным или растительным маслом в стеклянной кастрюле или посуде для печения и пеките на среднем огне примерно 30 минут.

ГОРОХ С ФАСОЛЬЮ.

Сварите на пару отдельно зелёный горошек и фасоль. Подавайте вместе с растопленным сливочным маслом.

ФАРШИРОВАННЫЙ ЗЕЛЁНЫЙ ПЕРЕЦ № 1 (главное блюдо).

1/2 чашки пропаренного зелёного горошка, 1/2 чашки пропаренного неполированного риса, 1/2 чашки нарезанных свежих помидоров, сливочное масло, 3 больших зелёных перца.

Срежьте верхушки перцев и извлеките семена. На 10 минут положите в кипящую воду. Достаньте из воды и заполните смесью гороха, риса и помидоров. Поместите в посуду для печения и пеките от 20 до 30 минут, поливая томатным соком.

ФАРШИРОВАННЫЙ ЗЕЛЁНЫЙ ПЕРЕЦ № 2 (главное блюдо).

Зелёный перец, помидоры, лук, хлебные крекеры из муки Брэгга, приправа.

Подготовьте перцы, как в рецепте номер 1, и заполните равными количествами помидоров и размельчённых крекеров и половиной такого количества нарезанного лука. Приправьте по вкусу нью спринклом и пеките.

ЗЕЛЁНЫЕ ПЕРЦЫ С ПРОТОЗОЙ (главное блюдо).

Вначале обварите перцы кипятком, потом нафаршируйте протозой с рубленым луком, нью спринклом и бульонным

кубиком (размельчённым). Поливайте водой или томатным соком, не добавляя масло, и пеките, пока перец не станет мягким.

ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ С ГРИБАМИ (главное блюдо).

4 зелёных перца, 1 чашка варёных грибов, 1 чашка варенного на пару горошка, хлебные крекеры из муки Брэгга, солёный сельдерей, сливочное масло.

Срежьте верхушки перцев, удалите семена и обварите кипятком. Смешайте грибы, горох и приправу и заполните перцы. Положите в посуду для печения, налив на дно немного воды, посыпьте измельчёнными крекерами и пеките, пока перцы не станут мягкими.

ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ КУКУРУЗОЙ (главное блюдо).

Подготовьте перцы, как в предыдущем рецепте, заполните свежей или консервированной кукурузой с мелко нарезанным луком и очень мелко — сельдереем и пеките.

ПЕРЕЦ С ОСТАТКАМИ ОВОЩЕЙ (главное блюдо).

Перец можно фаршировать буквально любыми остатками овощей, приправив их луком с маслом и добавив крошки крекера или протозу. Вкусное блюдо и хороший способ использовать полностью овощи, ещё свежие, но недостаточно хорошего качества, чтобы подавать на стол.

КАРТОШКА И ЛУК В КАСТРЮЛЬКЕ.

Белая картошка, большая белая луковица, растительное или сливочное масло.

Нарежьте картошку и лук и уложите слоями в стеклянную кастрюльку или посуду для печения. Наполовину заполните кастрюльку водой. Пеките на умеренном огне; когда будет почти готово, добавьте растительного или сливочного масла и заканчивайте выпекать.

ПЕЧЁНАЯ КАРТОШКА С ЗЕЛЁНЫМ ЛУКОМ.

Испеките картошку до готовности. Извлеките из духовки. Срежьте верхушки и извлеките середину. Смешайте с половиной такого количества мелко нарезанного зелёного лука, стручкового перца (чтобы придать розовый цвет) и оливкового или растопленного сливочного масла. Заполните картофелины и снова поставьте на 15 минут в духовку. Подавайте с растопленным маслом. Для вкуса можно добавить нарезанную петрушку.

ПЕЧЁНАЯ КАРТОШКА С СЫРОМ И ЛУКОМ (главное блюдо).

К фаршу в предыдущем рецепте можно добавить натёртый сыр.

ХРУСТЯЩАЯ ПЕЧЁНАЯ КАРТОШКА.

Возьмите белую или сладкую картошку (батат). Хорошо поскоблите и удалите все пятна. Нарежьте слоями в четверть дюйма толщиной и пеките в плоской сковороде, пока картошка не станет с одной стороны коричневой; переверните и доведите до такого же цвета с другой стороны. За раз нужно готовить только один слой в сковороде. Не нарезайте картошку слишком тонко, иначе она будет прилипать к сковороде. Можно есть руками или из тарелки с растопленным сливочным маслом. Приготовленную таким образом сладкую картошку хорошо приправить маслом и мёдом.

КАРТОШКА С ПЕТРУШКОЙ.

Испеките картошку до готовности. Срежьте верхушки и вычерпайте середину. Смешайте с нарезанной петрушкой и маслом и заполните. Снова подогрейте в духовке и подавайте.

КАРТОШКА СО ШПИНАТОМ.

Заполните чашечки из печёной картошки смесью картошки и слегка пропаренного шпината (в одинаковых количествах). Добавьте сливочного или растительного масла и снова подогрейте.

КАРТОШКА ПО-ЛИОНСКИ.

Сварите картошку в мундирах. Очистьте и нарежьте кубиками. Положите в кастрюлю масло и растопите. Нагрейте в масле нарезанный лук и накройте им картошку. Закройте крышкой и варите 10 минут. Не доводите до коричневого цвета.

ПЕЧЁНАЯ КАРТОШКА «ЛЮКС».

Белая картошка, рубленые орехи, петрушка, сливочное масло.

Испеките картошку до готовности. Достаньте из духовки, срежьте верхушки и извлеките сердцевину. Смешайте с половиной такого количества рубленых орехов и нарезанной петрушкой (по вкусу). Добавьте масло и заполните картофельные чашечки. Подогрейте и подавайте.

КАРТОШКА О'БРАЙЕНА.

2 чашки холодной варёной нарезанной кубиками картошки, 1 мелко нарезанный зелёный перец, 1 нарезанная зелёная луковица,

сливочное масло.

Поместите картошку, зелёный перец и лук в смазанную маслом жаровню и подрумянивайте, пока перцы и лук не будут готовы. Подавайте с растопленным маслом.

ЧИПСЫ «САРАТОГА».

Поскоблите и хорошо вымойте картошку. Не снимайте кожуру. Очень острым ножом нарежьте как можно тоньше. Слои картошки должны быть толщиной с бумагу. Разогрейте растительное масло; брошенная в него картошка должна быстро коричневеть, но не подгорать. Положите нарезанную картошку в проволочную сетку и опустите в масло. Картошка должна сразу потемнеть, и её тут же нужно извлечь. Разложите картошку на листе чистой плотной бумаги, чтобы впитался лишний жир. Приправьте небольшим количеством нью спринкла, пока чипсы горячие. Очень вкусна приготовленная таким образом сладкая картошка (батат).

ЗДОРОВОЕ БЛЮДО ИЗ СЛАДКОЙ КАРТОШКИ.

Варите картошку в кожуре на пару до полуготовности. Охладите и очистьте. Нарежьте, покройте растопленным сливочным маслом и мёдом и подрумяньте в духовке.

ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ОРЕХОВ И СЛАДКОЙ КАРТОШКИ.

2 чашки истолчённой варёной сладкой картошки, 1 чашка пекана, 1 столовая ложка арахисового масла, 2 столовых ложки растительного или сливочного масла, мёд — по желанию.

Объедините и слепите плоские лепёшки или пирожки. Поместите в намасленную посуду для печения, смажьте растопленным маслом и подрумяньте.

ПЕЧЁНАЯ ТЫКВА.

Нарежьте тыкву кусочками, уберите семена и поместите в посуде для печения в духовку. Пеките, пока тыква не станет мягкой. Отделите мякоть от кожуры, смешайте, добавьте масла и, если хотите, немного мёда, снова подогрейте и подавайте.

КИСЛАЯ КАПУСТА С ЯБЛОКАМИ.

1 среднего размера баночка кислой капусты, 3 яблока.

Разрежьте яблоки на четвертушки и удалите сердцевину. Смешайте с кислой капустой (включая сок) и пеките в стеклянной посуде для печения на умеренном огне в течение 20 минут или пока яблоки не станут мягкими.

ПЕЧЁНАЯ КИСЛАЯ КАПУСТА.

Сварите на малом огне в таком количестве воды, чтобы она только покрывала капусту. Отцедите воду и положите капусту в намасленную посуду для печения. Добавьте масла, поместите в духовку и зарумяньте на среднем огне.

ШПИНАТ.

Большинство никогда не пробовало правильно приготовленный шпинат. Если его верно приготовить, он очень вкусен.

Несколько раз тщательно вымойте шпинат. Ничто так не отвращает от еды, как найденная в ней земля, песок, червяк или жук. Отцедите всю воду и поставьте в котелке на очень малый огонь. Плотно закройте крышкой. После того, как котелок постоял на огне две-три минуты, снимите крышку и помешайте таким образом, чтобы шпинат со дна оказался наверху. Затем варите ещё две минуты. Шпинат чаще всего переваривают. Он должен нагреться, только чтобы разорвались волокна клетчатки. Подавайте с растопленным маслом. Если поверх шпината в котелок перед варением добавить мелко нарезанного зелёного лука, вкус улучшится. Многие предпочитают перед подачей добавлять к шпинату немного лимонного сока.

ШПИНАТ С ПОМИДОРАМИ.

Вымойте шпинат, отцедите лишнюю воду и положите в котелок. Поверх положите нарезанные помидоры, плотно закройте крышкой и варите на малом огне от пяти до семи минут.

ПЕЧЁНЫЙ ШПИНАТ С ПОМИДОРАМИ.

Вымойте шпинат и мелко нарежьте. В посуде для печения разместите слои раскрошенного хлебного крекера, нарезанного шпината и свежих помидоров, нарезанных мелкими кусочками. Пусть крекер будет сверху. Если хотите, добавьте к каждому слою кусочки сливочного масла. Пеките в течение двадцати минут.

ШПИНАТ НА ТОСТАХ.

Нарубите шпинат, слегка проваренный на пару. Сложите в кастрюлю вместе с растопленным маслом и подогревайте в течение минуты. Подавайте на горячих тостах (хлеб из цельной пшеничной муки) с маслом.

ШПИНАТ И КАРТОШКА В КАСТРЮЛЬКЕ.

Мелко нарежьте тщательно вымытый шпинат. Поместите в

кастрюлю с растопленным маслом и грейте несколько минут. Положите в посуду для печения, чередуя со слоями растолчённой картошки. Покройте раскрошенным хлебным крекером из муки Брэгга и пеките 20 минут.

ШПИНАТ С МОРКОВЬЮ.

Возьмите молодую морковь, нарежьте тонкими слоями и варите на малом огне в таком количестве воды, чтобы только покрывала.

Сварите на пару шпинат. Поверх шпината положите морковь и подавайте с растопленным маслом.

ШПИНАТ С КУКУРУЗОЙ.

Возьмите равные количества сваренного на пару шпината и варёной кукурузы, срезанной с початка. Нарежьте шпинат ножом и вилкой и смешайте с кукурузой. Добавьте растительного или сливочного масла и пеките в горячей духовке 15 минут.

ШПИНАТ ПО-ИСПАНСКИ.

Шпинат (свежий или консервированный), белый лук, помидоры (свежие или консервированные), растительное или сливочное масло.

Если используется свежий шпинат, его предварительно нужно сварить на пару. Поместите одинаковые количества шпината и помидоров в посуду для печения и с половиной такого количества нарезанного белого лука. Добавьте растительное или сливочное масло и пеките 30 минут.

ШПИНАТ, ПЕЧЁНЫЙ В ДУХОВКЕ.

Можно использовать варёный или свежий шпинат, предварительно его нарезав. Положите в плоскую посуду для печения или для изготовления пирогов, добавьте растительного или сливочного масла и пеките в горячей духовке. Многим нравится, когда получается хорошо пропечённое хрустящее блюдо.

СУШЁНЫЙ ШПИНАТ.

Во многих магазинах есть сушёный шпинат (как и другие сушёные овощи), и его можно приготовить вкуснее, чем консервированный. Замочите на несколько часов или на ночь, вода должна только покрывать шпинат. Сварите или запеките в духовке с добавкой сливочного или растительного масла.

ПЕЧЁНАЯ ЗИМНЯЯ ТЫКВА.

Нарежьте тыкву на куски, пригодные для подачи, поместите в духовку на умеренном огне и пеките, пока не станет мягкой (при проверке вилкой). На каждый кусок положите комок сливочного масла и подавайте.

ПЕЧЁНЫЙ КАБАЧОК.

Вымойте кабачок и разрежьте на четыре части. На четыре кабачка возьмите одну луковицу и тоже разрежьте на четыре части. Сварите на пару в небольшом количестве воды и подавайте с растопленным маслом.

КАБАЧОК В КАСТРЮЛЬКЕ.

Кабачок, белый лук, сладкий перец, помидоры, оливковое или сливочное масло, стручковый перец.

Вычистите и нарежьте в стеклянную кастрюльку или посуду для печения кабачок и лук. Берите две части кабачка на одну часть лука.

Добавьте одну часть нарезанных помидоров и одну часть мелко нарезанного зелёного перца. Добавьте щепотку стручкового перца и поверх всего налейте оливкового, растительного масла или положите кусочки сливочного масла. Полейте несколькими столовыми ложками воды. Можно добавить лимскую фасоль или бобы. Пеките до готовности.

ПЕЧЁНЫЙ ЖЁЛТЫЙ КАБАЧОК.

Отберите очень мелкие кабачки. Разрежьте их вдоль и слегка попарьте. Поместите в жаровню, надрезом вверх. Воткните кусочки чеснока или бросьте немного нарезанного лука. Налейте в жаровню немного воды и варите, пока кабачок не станет коричневым и мягким.

ВАРЁНАЯ НА ПАРУ ЦУККИНИ (итальянская тыква).

Вымойте цуккини, но не снимайте кожуру. Разрежьте вдоль и варите на пару в очень небольшом количестве воды, пока не станет мягкой. Подавайте с растопленным маслом.

ВАРЁНАЯ НА ПАРУ ЦУККИНИ С ЛУКОМ.

Вымойте цуккини и разрежьте. Возьмите мелкие белые луковицы в количестве, чуть меньшем, чем цуккини, разрежьте их и варите на пару вместе с тыквой. Подавайте с растопленным маслом.

ПЕЧЁНАЯ ТЫКВА ЦУККИНИ.

Тыква цуккини, помидоры, лук, зелёный перец, сельдерей,

петрушка, чеснок, растительное масло.

Возьмите одинаковое количество помидоров, лука, зелёного перца и сельдерея, мелко нарезанных. Нарежьте вдвое больше цуккини. Поместите в посуду для печения с нарезанной петрушкой и одним или двумя зубчиками чеснока. Пеките до готовности.

ЖАРЕНАЯ ЦУККИНИ.

Промойте цуккини и нарежьте тонкими продольными слоями. Поместите в смазанную маслом жаровню без воды или на решётку и пеките, пока она не станет коричневой и хрустящей.

ТУШЁНЫЕ ПОМИДОРЫ.

Промойте помидоры, окатите кипятком и снимите кожицу. Варите на пару 15 минут и подавайте с маслом.

ТУШЁНЫЕ ПОМИДОРЫ С ЛУКОМ.

Добавьте несколько ложек мелко нарезанного лука и зелёного перца к помидорам и тушите.

ПЕЧЁНЫЕ ПОМИДОРЫ.

Нарежьте помидоры кружками. Поместите в посуду для печения и пеките до готовности. Перед тем, как поставить в духовку, можно поверх посыпать раскрошенным хлебным крекером из муки Брэгга.

ЗАПЕЧЁННЫЕ ПОМИДОРЫ.

Помидоры, белый лук, нью спринкл, стручковый перец, хлебные крекеры из муки Брэгга, мёд, сливочное масло.

Снимите со свежих помидоров кожицу, нарежьте и поместите в посуду для печения с тонким слоем мелко нарезанного белого лука поверх. Приправьте нью спринклом и стручковым перцем, сверху налейте столовую ложку мёда и растопленного масла. Полностью покройте раскрошенным хлебным крекером и пеките до готовности.

ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ № 1 (главное блюдо).

Отберите крупные твёрдые помидоры. Срежьте вершины и вычерпайте середину. Сварите на пару мелко нарезанный лук до полуготовности. Добавьте растопленного масла и раскрошенного хлебного крекера. Смешайте равное количество всего этого с помидорной мякотью, приправьте и заполните помидорные чашечки. Пеките в духовке, пока помидоры не станут мягкими.

ФАРШИРОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ № 2 (главное блюдо).

4 больших твёрдых помидора, 1 чашка варёной лимской фасоли (бобов), 1/2 чашки раскрошенного хлебного крекера из муки Брэгга, 2 столовых ложки мелко нарезанного лука, 1 чайная (с верхом) ложка бульона (в кубиках), сливочное масло.

Срежьте верхушки с помидоров и извлеките мякоть. Смешайте её с растолчённой фасолью, крошками крекера, резаным луком, растопленным маслом и бульоном, растворённом в небольшом количестве воды. Заполните помидорные чашечки этой смесью и пеките.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ОСТАТКАМИ ОВОЩЕЙ.

Помидоры можно фаршировать остатками любых овощей с добавкой раскрошенного хлебного крекера, рубленого лука и приправ. Можно использовать также варёный на пару рис, не размолотую пшеницу или картошку. Рубленая ореховая мякоть позволит сделать блюдо вкусным и аппетитным и обогатит его. Фаршированные помидоры хорошо подавать с полезной коричневой подливкой.

ПОМИДОРЫ СОТЕ С ГРИБАМИ НА ТОСТАХ (рецепт Лоуэлла).

Вымойте три больших зелёных перца. Удалите стебель и семена. Разрежьте пополам вдоль. Затем нарежьте узкими полосками поперёк. Очистьте и нарежьте четыре небольших луковицы. Объедините перцы с луком. Жарьте в 4 столовых ложках сливочного масла в течение 10 минут или пока овощи не станут мягкими. Очистьте и мелко нарежьте 3/4 фунта грибов. Снимите кожицу с четырёх крупных помидоров и разрежьте на четыре части. Добавьте то и другое к смеси. Приправьте 3/4 чайной ложки нью спринкла и щепоткой стручкового перца. Продолжайте жарить в масле ещё четверть часа, пока ингредиенты не станут мягкими. Подавайте на тостах (достаточно для шестерых).

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ПРОТОЗОЙ (главное блюдо).

Приправьте протозу рубленым луком, сельдереем, пропущенным через комбайн, и растопленным маслом. Смешайте с частью помидорной мякоти и фаршируйте помидоры. Испеките и подавайте с томатным соусом.

РЕПА.

Репу часто недооценивают, считая низкосортным овощем, хотя обычно она невкусна только из-за неправильного

приготовления. На самом деле она обладает очень тонким вкусом и должна часто появляться в меню. Репу следует варить на очень малом огне, чтобы она не пожелтела и не стала горькой. Если её сварить на пару, на малом огне и подать с растопленным маслом и мелко нарезанной петрушкой, она становится желанным дополнением к любому обеду.

РЕПА С КОРИЧНЕВОЙ ПОДЛИВКОЙ.

Белая репа, резаный лук, резаный зелёный перец, коричневая подливка, сливочное масло, мёд, лавровый лист.

Варите репу на пару, пока она не станет мягкой. Но не варите слишком долго. Сохраните воду для приготовления коричневой подливки. Положите репу в кастрюлю с растопленным маслом и очень небольшим количеством мёда. Добавьте несколько изрубленных луковиц и перца и два лавровых листа к коричневой подливке и полейте репу. Несколько минут грейте всё вместе и подавайте.

ЧАШЕЧКИ ИЗ РЕПЫ.

Сварите на пару крупные репы. Срежьте верхушки и вычерпайте сердцевину, оставив чашечки. Заполните варёными на пару овощами, такими как горох, морковь, фасоль, бобы. Полейте растопленным маслом, посыпьте измельчённой петрушкой и украсьте веточками петрушки.

РЕПА С МОРКОВЬЮ.

Нарежьте морковь тонкими кружками, а репу кубиками. Сварите вместе и подавайте с растопленным маслом.

БРЮКВА.

Нарежьте брюкву кубиками в один дюйм и сварите на пару. Разомните, приправьте растопленным сливочным маслом и растительной солью и подавайте.

ОВОЩНОЙ ГУЛЯШ.

Белая или краснокочанная капуста, белый лук, зелёный перец, оливковое или сливочное масло.

Возьмите равные количества всех овощей, мелко нарезанных. Тушите на малом огне с небольшим количеством воды и масла. Не кладите помидоры, пока остальные овощи не будут полуготовы.

ОВОЩНОЕ ЖАРКОЕ.

3 среднего размера картофелины, 3 морковки, 2 репы, 2

пастернака, 1 большая белая луковица, 5 палочек сельдерея или корня сельдерея, сливочное масло.

Нарежьте овощи крупными кубиками и варите вместе на малом огне до готовности. Приправьте растопленным маслом.

«РАДОСТЬ ВОИНА».

Пропустите морковь, свёклу, лук и капусту через комбайн раздельно. Положите слой резаной моркови, слой резаной свёклы, слой резаного лука и слой резаной капусты в кастрюльку для тушения. Поверх налейте сок из трёх помидоров или банку томатного сока. Приправьте нью спринклом по вкусу.

Заменители мяса, или главные блюда

Прелесть жизни в разнообразии. Это утверждение относится и к составлению здоровой диеты, так как из одних овощей можно приготовить множество вкусных и аппетитных блюд. Есть овощи, богатые белками: горох, соя, фасоль, бобы, чечевица; есть на рынке и многочисленные заменители мяса, изготовленные из орехов и семечек. Продукт оздоровительного центра «Бэттл Крик» — протоза — продаётся в большинстве магазинов. Хорошей приправой к овощам служат кубики бульонов, которые придают всем овощным блюдам приятный мясной вкус. «Куски мяса» можно приготовить и дома из арахиса, раскрошенных крекеров, овощей и приправ (см. рецепты, приводимые в этой главе).

Печёные блюда, хорошо приправленные, с добавкой крошек крекера и орехов, вполне заслуженно занимают место главного обеденного блюда. Но все такие блюда очень плотны и концентрированы, и есть их нужно понемногу. Вместе с ними всегда нужно подавать большой салат из сырых и сочных варёных овощей.

После небольшой практики большинство поваров могут дать свои рецепты «мясных блюд» с использованием остатков овощей в комбинации с крошками крекеров, яйцами, орехами, маслом и приправами. Полезно купить кухонный комбайн, и когда остаются такие овощи, как фасоль, бобы или печёная картошка, их можно измельчить в комбайне, добавить крошки и яйца и запечь. Получаются очень аппетитные блюда. В главе даются некоторые предложения в этом отношении.

Большое количество рецептов предыдущей главы имеют пометку «главное блюдо», потому что они плотны и могут стать главным блюдом обеда.

Овощная диета — это диета щелочная, и её се должны часто использовать. Овощи дают организму клетчатку, необходимую для работы пищеварительного аппарата, снабжают организм ценными органическими минеральными солями, которые совершенно необходимы для поддержания хорошего здоровья.

Замечательный источник растительного белка — соевые бобы, и их каждая семья должна есть несколько раз в неделю, так как эта пища — богатый источник энергии. Соевые бобы можно замочить на ночь, затем запечь в томатном соусе с небольшим количеством лука и нарезанных грибов. Американская публика ещё не открыла для себя сою.

КУКУРУЗНЫЙ ХЛЕБ.

3 чашки кукурузы, срезанной с початка или консервированной, 1 чашка лимской фасоли, 2 или 3 луковицы, 1 большая морковка, 3 или 4 крекера из муки Брэгга, 4 палочки сельдерея, 1 зубчик чеснока, 1 чайная ложка бульона, 2 столовых ложки оливкового масла.

Пропустите кукурузу, фасоль, лук, морковь, крекеры, сельдерей и чеснок через комбайн. Добавьте бульон и масло и пеките на малом огне полтора часа. Подавайте с томатным соусом или полезной коричневой подливкой.

ОВОЩНЫЕ ГАМБУРГЕРЫ.

1/2 фунта протозы или другого заменителя мяса 3 средней величины печёных или варёных свёклы, 1 большая очень мелко изрезанная луковица, 2 больших палочки сельдерея, нью спринкл — по желанию, 1 столовая ложка измельчённой петрушки, 1/2 чашки крекеров из муки Брэгга.

Поместите заменитель мяса, свёклу и сельдерей в измельчитель пищи. Добавьте лук, измельчённую петрушку, нью спринкл и раскрошенные крекеры. Поджарьте в масле, как гамбургеры. Можно также запечь, в таком случае противень нужно смазать маслом и добавить в рецепт немного масла.

ЛЮБИМОЕ ОВОЩНОЕ МЯСО.

1 чашка варёной лимской фасоли или гороха, 1 чашка варёной фасоли или окры, 1 чашка крекеров из муки Брэгга, шпинат и остатки других овощей, 4 крупных палочки сельдерея с листьями, 1 маленькая луковица, 1 чашка грецких орехов, 1 столовая ложка бульона, измельчённая петрушка, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 лавровый лист, 2 зубчика чеснока, 1 сырая морковка.

Пропустите лимскую фасоль, крекеры, остатки овощей, сельдерей, лук и грецкие орехи через комбайн. Растворите бульон в небольшом количестве горячей воды. Добавьте бульон, измельчённую петрушку, масло и нью спринкл к овощам, крекерам и орехам. Перемешайте всё пеките на среднем огне в хорошо смазанном маслом противне. Подавайте с томатным соусом или с тушёными помидорами, используемыми в качестве соуса.

ПОДДЕЛЬНАЯ ПЕЧЁНАЯ РЫБА.

Протоза в баночке вместимостью в один фунт или другой заменитель мяса, 1 мелко нарезанный варёный баклажан или 1 пучок козлобородника, мелко нарезанного и сваренного на пару, 1 столовая ложка мелко нарезанной петрушки, 1 средней величины

луковица, 1/2 зубчика чеснока, 1 чайная ложка (с верхом) бульона.

К протозе или иному заменителю мяса добавьте баклажан или козлобородник. К этому добавьте петрушку, лук, чеснок и бульон. Всё тщательно перемешайте и слепите рыбу. Запеките в духовке и подавайте с соусом чили или майонезом «Люкс».

ПОДДЕЛЬНЫЕ КРОКЕТЫ.

1 баночка протозы в один фунт или иной заменитель мяса, 1 чашка варенного на пару коричневого риса, 1 чайная ложка бульона, 1 мелко нарезанная луковица, 2 палочки мелко нарезанного сельдерея, раскрошенные крекеры из муки Брэгга, сливочное масло.

К протозе или другому заменителю мяса добавьте варёный коричневый рис, бульон, лук и сельдерей. Всё тщательно перемешайте, посыпьте крошками крекера и слепите шарики-крокеты. Пеките на умеренном огне в хорошо промасленном противне.

ОРЕХОВЫЙ КАРАВАЙ.

1 чашка муки Брэгга, 2 чашки измельчённых овощей, 2 чашки разведённых ореховых сливок, 1 столовая ложка пряных трав (майорана, мяты или чабра) 1 столовая ложка измельчённой петрушки.

Пропустите овощи через комбайн. Хорошо перемешайте, поместите в намасленный противень и пеките в относительно горячей духовке примерно 45 минут.

ОРЕХОВО-РИСОВЫЙ КАРАВАЙ (рецепт Карка).

1 чашка ореховой муки (миндаль, кедровые орешки или лещина), 2 чашки варёного цельного риса, 1 чашка орехового молока.

Смешайте ингредиенты, положите в промасленный противень слоем примерно в 3/4 дюйма, прижмите и пеките около 30 минут.

ПОДДЕЛЬНЫЕ ИНДЮШАЧЬИ НОЖКИ.

1 баночка протозы в фунт или другой заменитель мяса, 1 чайная ложка (с верхом) бульона, 1 чашка крекеров из муки Брэгга, 1 среднего размера луковица, 1 столовая ложка мелко изрубленной петрушки, порошок мяты по вкусу, 2 чайных ложки нью спринкла.

К протозе или заменителю мяса добавьте бульон, крошки крекеров, лук, петрушку, мяту и нью спринкл. Слепите в форме ножек индюка, посыпьте крошками и пеките примерно 30 минут. Когда будет готово, в узкий конец вставьте палочку, напоминающую кость, в широкий положите свёрнутую бумажку

упаковки индюшиных ножек. Блюдо будет точно похоже на индюшатину.

БИФШТЕКС ИЗ ПРОТОЗЫ С ЛУКОМ.

Протоза, лук, сливочное масло.

Нарежьте протозу слоями, толщиной в 3/4 дюйма. Положите в намасленный противень. Покройте нарезанным луком и маслом. Пеките.

ПЕЧЁНАЯ ПРОТОЗА.

Протоза, коричневая подливка.

Нарежьте протозу слоями, толщиной в 3/4 дюйма, потом разрежьте их ещё пополам. Поместите в посуду для печения и покройте коричневой подливкой. Пеките, пока не зарумянится.

ОВОЩНОЕ ЖАРКОЕ.

1/2 чашки протозы, нарезанной кубиками, 1/2 чашки варёной фасоли, 1/2 чашки варёной моркови, нарезанной кубиками, 1/2 чашки варёного зелёного горошка, 1/2 чашки варёной картошки, нарезанной кубиками, 1 чашка жареного лука, 4 чайных ложки бульона, сливочное масло.

Смешайте протозу, фасоль, морковь, горох, картошку, лук и бульон, растворённый в небольшом количестве воды. Варите всё вместе на пару 10 или 15 минут, добавьте масло и подавайте.

ВАРЁНОЕ, НОВОАНГЛИЙСКОЕ, ОБЕДЕННОЕ БЛЮДО.

1 картофелина, 1 репа, 1 морковь, 1 луковица, 1 палочка сельдерея, протоза или другой заменитель мяса.

Сварите вместе все овощи неразрезанными (кроме сельдерея, который нужно разрезать) Подавайте на кусочке подогретой протозы с маслом.

ОВОЩНОЕ КИТАЙСКОЕ РАГУ.

2 фунта свежих проросших бобов или 2 банки консервированных проросших бобов, 1/2 чашки побегов бамбука, 1/2 чашки каштанов, 1 большая белая луковица 1 чашка мелко нарезанного сельдерея, 1/2 чашки зелёного перца, 1 чашка сушёных грибов, кусок масла размером с грецкий орех.

Замочите сушёные грибы на 3–4 часа. Хорошо промойте проросшие бобы. Нарежьте побеги бамбука и каштаны кубиками по полдюйма. Нарежьте зелёный перец. Всё перемешайте и тушите 30 минут. Побеги бамбука и каштаны не станут мягкими. Когда рагу готово, они должны оставаться твёрдыми. Подавайте с подливкой или соевым соусом и с варёным коричневым рисом.

Примечание. Проросшие бобы, побеги бамбука, каштаны и соевый соус можно купить в китайских магазинах или в магазинах деликатесов.

МЕКСИКАНСКОЕ «КОН КАРНЕ» С ЧИЛИ.

1 чашка крекеров из муки Брэгга, 1 чайная ложка порошка чили, 1 кусок сливочного масла размером с яйцо, чайной ложки стручкового перца, 1 чайная ложка нью спринкла, 2 чашки бобов красного чили, 2 больших спелых помидора, 2 зелёных перца, мелко нарезанных, 2 мелко нарезанных луковицы, 6 нарезанных помидоров, 2 очень мелко нарезанных зубчика чёска.

Замочите бобы на ночь. Варите в таком количестве воды, чтобы только покрывала. Когда Зобы будут полуготовы, добавьте зелёный перец, лук, помидоры, чеснок, порошок чили, стручковый перец, нью спринкл и масло. Когда всё станет мягким и готовым к подаче, добавьте крошки крекера.

ПОЛЕЗНОЕ МЕКСИКАНСКОЕ ТАМАЛЕ.

Кашица из цельной кукурузной муки, баночка протозы в 1 фунт или другой заменитель мяса, 1 большая белая луковица, 1 чашка рубленых спелых маслин, 1 чашка зелёного перца, 1 чайная ложка порошка чили, 2 больших спелых помидора, 2 столовых ложки сливочного масла, 1 чайная ложка стручкового перца, 1 чайная ложка нью спринкла, сухая кукурузная шелуха.

Кашицу следует приготовить за день из цельной кукурузной муки и дать ей постоять. Тушите протозу, нарезанный лук, маслины, перец и помидоры с порошком чили, стручковым перцем, нью спринклом и маслом, пока лук и перцы не станут мягкими. Сделайте из кукурузной муки лепёшки размером с большую тарелку и в середину каждой лепёшки положите половину чашки полученного жаркого. Заверните стороны лепёшки и придайте всему форму тамале. Вываляйте в сухой кукурузной шелухе. Положите несколько тамале на марлю и сварите на пару в большой кастрюле с водой. Подавайте с шелухой.

ПОДДЕЛЬНОЕ ГОВЯЖЬЕ ЖАРКОЕ.

1/2 фунта протозы или другого заменителя мяса. 2 картофелины, нарезанных кубиками в дюйм, 2 больших морковки, нарезанных кубиками в дюйм, 4 среднего размера луковицы, разрезанных на четыре части, 3 палочки сельдерея, разрезанных на кусочки в полдюйма, 2 помидора, разрезанных на четыре части, 1 лавровый лист, 1 чайная ложка нью спринкла, 2 столовых ложки цельной пшеничной муки.

Варите картошку, морковь, лук, сельдерей, помидоры с лавровым листом и нью спринклом до готовности овощей. Варить нужно в большом количестве воды. Смешайте муку с небольшим количеством воды и добавьте вместе с маслом к овощам. Перед подачей нарежьте протозу большими кусками и подогрейте вместе с овощами.

ГРИБЫ.

Грибы — очень хороший заменитель мяса, их можно подавать отдельно или вместе с овощными блюдами. Варёные грибы полезней жареных. Рецепт варёных грибов даётся в главе «Варёные и печёные овощи».

КОРНИ СЕЛЬДЕРЕЯ С ПРОТОЗОЙ.

Корни сельдерея, протоза, сливочное масло, цельная пшеничная мука.

Очистите и нарежьте корни сельдерея кубиками. Варите на пару почти до готовности в воде, которая должна только покрывать корни; затем добавьте такое же количество протозы мелкими кусочками. Варите ещё 5–10 минут. Добавьте масло, приправьте по желанию и сделайте соус чуть гуще, смешав его с небольшим количеством цельной пшеничной муки.

ОРЕХОВЫЙ СЫР КАРКА.

1 чашка нежареного арахисового масла, 1 чашка цельной кукурузной муки мелкого помола, две с половиной чашки тёплой воды, 1 чайная ложка пряных трав (майорана и мяты), 1 чайная ложка измельчённой петрушки.

Варите кукурузную муку с 1 1/4 чашки воды герметически закрытой кастрюле в течение аса. Смешайте арахисовое масло с чашкой воды, чтобы получилась консистенция густых сливок, и добавьте вместе с травами к кукурузной муке, варите ещё полчаса. Когда остынет, смесь можно будет резать на куски, как сыр.

ГРЕЙНУТО КАРКА.

2 чашки овсяной крупы, 1 чашка нежареного арахисового масла, 3 чашки тёплой воды, 1 чайная ложка соли.

Варите овсянку с двумя чашками воды в герметически закрытой кастрюле в течение часа, смешайте арахисовое масло с одной чашкой воды до консистенции сливок, влейте, помешивая, в овсянку и варите ещё час. Когда остынет, грейнуто можно резать на куски и подавать с овощами или овощными салатами.

Если предпочитаете, куски грейнуто можно печь несколько минут.

ХЛЕБНОЕ — КАК ГЛАВНОЕ БЛЮДО.

Проваренную на пару муку Брэгга можно подавать с расплавленным маслом, томатным соусом, коричневой подливкой или подливкой из сушёных грибов вместо мяса за обедом.

ПОПКОРН.

Попкорн с растопленным маслом впридачу к салату из сырых овощей — прекрасный ланч или ужин. Однако чрезмерное количество соли, которые обычно используют при изготовлении попкорна, вредно для здоровья. Достаточной приправой для попкорна служат масло и нью спринкл. Попкорн — концентрированная крахмалистая пища, и её нельзя есть в перерывах между приёмами еды, как лакомство, или после плотного обеда, или во время обеда, когда подают другие крахмалистые блюда, такие, как картофель, рис или хлеб.

РИС С БУЛЬОНОМ.

Неполированный коричневый рис, бульон, сливочное масло.

Сварите рис на пару. Перед самым употреблением добавьте на каждую чашку варёного риса одну чайную ложку бульона, растворённого в небольшом количестве воды. Подавайте с растопленным маслом.

ГРИБЫ С БУЛЬОНОМ.

Бульон, сушёные грибы, варёный лук.

Замочите сушёные грибы в воде на 3–4 часа. Слейте воду, в которой они отмачивались, и хорошо вымойте грибы в свежей воде. 15 минут прокипятите на малом огне в небольшом количестве воды (только чтобы покрывала грибы). Добавьте на каждые полчашки грибов с соусом чашку растворённого бульона. Подавайте с варёным луком.

РИС ПО-ИСПАНСКИ.

1 чашка коричневого риса (неварёного), 4 помидора, разрезанных на части, 1/2 чашки измельчённого лука, 1 большой измельчённый перец, сливочное масло, нью спринкл.

Потушите помидоры, лук и перец в полутора чашках воды в течение 10 минут. Добавьте хорошо промытый рис и варите на малом огне до готовности. Перед снятием с огня добавьте масло и нью спринкл.

РИС СО ШПИНАТОМ.

1 чашка сваренного на пару коричневого риса, 1/4 чашки слегка проваренного шпината, 2 столовых ложки растопленного сливочного масла, порошок карри — при желании.

Согрейте рис и шпинат вместе с порошком карри по вкусу. Подавайте с растопленным маслом. Особенно вкусно, если положить сверху варёный лук.

РИС С КАРРИ.

1 чашка коричневого риса, 1 чайная ложка порошка карри, сливочное масло.

Сварите рис на пару. Когда он будет готов, добавьте порошок карри и растопленное масло и пеките в духовке 10 минут.

КИТАЙСКИЙ РИС С ПОМИДОРАМИ.

2 чашки сваренного на пару коричневого риса, полторы чашки тушёных помидоров, 1 фунт свежей окры, сваренной на пару (можно опустить), 1 среднего размера мелко нарезанный зелёный перец, 2 мелко нарезанных крупных луковицы, 2 столовых ложки сливочного масла, 2 столовых ложки цельной пшеничной муки.

Поместите помидоры, окру, лук и перец в кастрюлю с чашкой воды и дайте повариться на малом огне 25 минут. Добавьте масло и сгустите с помощью муки. Подавайте поверх риса.

РИС С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ (рецепт Карка).

2 чашки варёного риса, 1 небольшая головка цветной капусты, 1/2 чашки ореховых сливок.

Вымойте цветную капусту и нарежьте кусочками. Варите на пару в герметически закрытой кастрюле 15 минут, затем добавьте рис и ореховые сливки и варите ещё 15 минут.

Мясо — строитель нервов

Мясо — важный элемент построения здорового организма. Обвинения против мяса основаны на том, что 99 процентов его губятся домохозяйками. Американцы усвоили самый вредный способ приготовления мяса — они его жарят. Жареное мясо, как и любая другая жареная пища, непригодно для употребления человеком. Когда в мясе жарится жир, он заполняет собой поры, и когда мясо попадает в желудок, пищеварительные соки не могут до него добраться и мясо не усваивается. И такая пища не только не даёт организму ценных веществ, она ещё и взрывная — вызывает многочисленные симптомы давления газов. Хорошо известно, что многие американцы страдают несварением и иными болезнями желудка, потому что потребляют жареную пищу.

Научные опыты доказывают, что постное мясо — один из самых надёжных источников нервной энергии. Правда, любое мясо всякий раз, когда его едят, создаёт кислотные остатки, но если пить фруктовые и овощные соки, то эти кислотные остатки нейтрализуются и удаляются из организма. Один из соков, который прекрасно подходит к хорошо приготовленному куску мяса, это сок грейпфрута. В своей лаборатории я проводил многочисленные эксперименты с мясом и фруктовыми и овощными соками и салатами и установил, что это прекрасный способ питания.

Древняя идея о том, что нельзя есть красное мясо, ошибочна. У такого утверждения нет научного обоснования, и такое мясо могут есть даже люди, страдающие диабетом артритом, болезнями почек, ревматизмом даже раком. Мясо не причина возникновения рака, поскольку раком болеют и вегетарианцы.

Мясо даёт нервную энергию тем, кто активно работает в бизнесе или определённой профессии. Когда возникает потребность в нервной энергии, нужно есть побольше мяса. Однако есть нужно только постное мясо. Весь животный жир строго исключается. Покупая мясо, отправляйтесь к мяснику, пользующемуся хорошей репутацией, или ещё лучше обратитесь к кошерному мяснику: там вы купите самое свежее мясо. Пусть вес жир с мяса срежут. Дома извлеките мясо из обёрточной бумаги, потому что бумага изготовляется из различных материалов, которые поглощают жизненные соки. Положите мясо в тарелку или блюдо и поставьте в самую холодную часть холодильника, но никогда не кладите его в морозильник.

Мясо перед употреблением надо хорошо протереть смоченной в воде марлей, но не отмачивайте его в воде, потому

что таким образом утрачиваются полезные элементы и впитываются вредные.

Мясо лучше всего варить. И не использовать никакой жир.

Опасность представляет мясо с гормонами. 80 % гормонов которые дают свиньям это женские гормоны. У мужчин снижают уровень тестостерона, у девочек в 10 лет может начаться преждевременное половое развитие. — Прим. ред.

ЖАРЕНОЕ НА ОТКРЫТОМ ОГНЕ МЯСО.

Возьмите кусок нежного мяса толщиной от полутора до двух дюймов. Варите на решётке или на проволочной сетке в кастрюле. Можно готовить в электрическом гриле, в духовке или на открытом огне (над горящим углём). В духовке мясо разместите на 2–3 дюйма под пламенем и оставьте дверцу приоткрытой. Быстро подрумяньте одну сторону и переверните. Уменьшите огонь и время от времени поворачивайте, пока мясо не будет готово.

Нельзя указать определённое время приготовления мяса, потому что многое зависит от его толщины, температуры приготовления и личных вкусов. Кусок мяса в полтора дюйма толщиной готовится 11–12 минут, если вы любите мясо полусырое, и от 19 до 29 минут — если предпочитаете его хорошо пропечённым.

Чтобы организм мог извлечь из мяса максимум энергии, лучше всего средняя степень готовности. Переваренное мясо утрачивает многие ценные качества. А недоваренное представляет удивительный источник нервной энергии.

МЯСО, ПРИГОТОВЛЕННОЕ В НАМАСЛЕННОМ ПРОТИВНЕ.

Сейчас существует много удобной посуды, в которой можно приготовить мясо прямо на газовой плите. Поместите мясо в такую посуду, подрумяньте обе стороны, потом уменьшите огонь и доводите до готовности.

По количеству поставляемой нервной энергии на первом месте говядина, за ним баранина и курятина. Кусочки баранины готовятся так же, как куски говядины, при этом убирается весь жир.

ГАМБУРГЕР.

Вырежьте мясо в форме круглой лепёшки или нескольких небольших круглых лепёшек, как можно меньше его обрабатывая. Запеките или приготовьте в противне, как в предыдущем рецепте.

ГАМБУРГЕР В ЛУКОВОМ СОУСЕ.

Один фунт мелко нарезанной постной говядины и сок двух луковиц. Сок можно извлечь с помощью соковыжималки (см. главу «Лечение свежими соками»).

Положите лепёшку из мяса в противень вместе с соком двух луковиц и пеките, поливая луковым соком.

БИФШТЕКС СЕЙЛСБЕРИ.

1 фунт рубленой говядины, 1/2 чашки сливок, крошки крекеров из муки Брэгга.

Смешайте говядину со сливками, слепите несколько небольших или один большой бифштекс. Обваляйте в крошках и пеките от 7 до 9 минут в духовке, один раз перевернув; можно печь в жаровне, часто поворачивая.

ПОДХОДЯЩИЕ ЧАСТИ ДЛЯ ПЕЧЁНОЙ ГОВЯДИНЫ.

Наиболее подходят для печения рёбрышки и филе, потому что они нежнее. Но из-за большой потребности в бифштексах филе редко продают для печения. Лучшие рёбра — последние. Хотя обычно их называют первыми, на самом деле это десятое-тринадцатое рёбра. Согласно чикагскому методу разделывания туши, при котором тринадцатое ребро остаётся с задней частью туши, первое ребро разруба — двенадцатое ребро животного. Филейная часть подходит прекрасно, но её не везде достанешь.

ПЕЧЁНАЯ ГОВЯДИНА.

Протрите, положите в открытый противень без воды. Поставьте в очень горячую духовку (260 °C). Подрумянивайте 20 минут, пока мясо не станет светло-коричневым. Уменьшите температуру до 150 градусов и продолжайте печь. Для полусырого бифштекса требуется 16 минут на фунт, для бифштекса средней пропечённости — 22 минуты, для хорошо пропечённого — 30 минут.

Если снизить температуру до 120 градусов, бифштекс не будет уменьшаться в размерах и пропечётся более равномерно, но на это уйдёт больше времени.

ПОДЛИВКА ДЛЯ ПЕЧЁНОЙ ГОВЯДИНЫ.

4 столовых ложки жира из противня, 5 столовых ложек цельной пшеничной муки мелкого помола.

Удалите из противня часть жира, оставив 4 столовых ложки. Смешайте с мукой. Постепенно добавляйте кипяток. Держите на огне 5 минут, затем процедите и подавайте.

ЖАРКОЕ В ДУХОВКЕ.

Полтора фунта постного мяса, нарезанного кубиками в полтора дюйма, 1 нарезанная луковица, 8 кружков моркови толщиной в четверть дюйма, 2 веточки петрушки, 2 чашки горячей воды, 1 зубчик чеснока, две с половиной чашки консервированных помидоров, 2 столовых ложки сливочного масла, 3 столовых ложки цельной пшеничной муки мелкого помола, 1 чашка консервированного зелёного горошка.

Положите мясо в посуду для печения или приготовления бобов, добавьте лук, морковь, петрушку, горячую воду, чеснок и помидоры. Закройте и пеките три с половиной часа в духовке на малом (120 °C) огне. За полчаса до подачи добавьте масло, взбитое до консистенции сливок, и цельную пшеничную муку. Добавьте горошек.

МЯСО КУСКАМИ (мясо «Майами»).

2 фунта нарезанной кусочками постной говядины, измельчённая кожура половины лимона, 1 столовая ложка мелко нарезанной петрушки, 2 яичных желтка, 1/2 чайной ложки лукового сока, 2 столовых ложки растопленного сливочного масла, несколько размолотых мускатных орехов.

Объедините ингредиенты в указанном порядке. Слепите пирожки длиной в шесть дюймов. Положите на решётку в противень. Пеките 30 минут в горячей духовке (200 °C). Каждые пять минут поливайте (1/4 чайной ложки растопленного сливочного масла на 1 чашку кипятка).

МЯСНАЯ ЛЕПЁШКА (мясо по рецепту профессора Брэгга).

Полтора фунта размолотой говядины, 1/2 фунта размолотой свинины, 4 зубчика чеснока, 3 больших луковицы, 1 зелёный перец, 1 яйцо, 2 столовых ложки сливочного масла.

Измельчите чеснок, лук, перец и смешайте с мясом. Добавьте яйцо и масло. Слепите лепёшку. Добавьте чашку горячей воды. Пеките в духовке час на умеренном огне.

ПЕЧЁНАЯ БАРАНЬЯ НОГА.

Выберите баранью ногу весом от 4 до 5 фунтов, предпочтительно отрубленную таким образом, чтобы сохранилась часть филе. Вытрите влажной тряпкой. Хорошо натрите цельной пшеничной мукой мелкого помола. Положите на решётку в открытом противне кожей вниз и надрежьте верхнюю сторону. Пеките в горячей духовке (от 230 до 250 °C) в течение 30 минут. Уменьшите температуру до 150 градусов и пеките ещё от двух до двух с половиной часов. Не наливайте в противень воду. Обычно

поливать не нужно.

БАРАНИНА В КАСТРЮЛЬКЕ.

2 фунта мяса молодого барашка, нарезанного кубиками по одному дюйму, 1 чашка моркови, нарезанной палочками и сваренной в течение 15 минут, 1 чашка нарезанного кубиками картофеля, 10 небольших варёных луковиц, 1 чашка варёной фасоли, 1 чашка томатного сока.

Положите баранину на противень и зарумяньте, часто поворачивая, пока она не станет коричневой со всех сторон. Пеките в закрытой стеклянной кастрюльке 20 минут (или пока мясо не станет мягким) в духовке при умеренной температуре (175 °C). Добавьте морковь, нарезанную кубиками картошку и томатный сок. Готовьте, пока картошка не станет мягкой, затем добавьте лук и фасоль. Подавайте в кастрюльке.

ПИТТСБУРГСКОЕ БАРАНЬЕ ЖАРКОЕ.

3 фунта постной молодой баранины, нарезанной небольшими кусками, 1/2 чашки моркови, нарезанной кубиками в полдюйма, 1/2 чашки репы, нарезанной кубиками в полдюйма, 1 луковица, нарезанная кольцами. 2 чашки картошки, нарезанной кубиками в четверть дюйма, 1/4 чашки мелко размолотой цельной пшеничной муки.

Положите мясо в котелок, залейте кипятком и тушите на малом огне 2 часа или пока не станет мягким. Через час добавьте морковь, репу и лук. За полчаса до подачи добавьте картошку. Сделайте подливку более густой, добавив муку, смешанную с 1/4 чашки холодной воды.

ПЕЧЁНЫЕ БАРАНЬИ ОТБИВНЫЕ.

Вымойте мясо, удалите жир. Поместите отбивные на решётку для печения. Пеките в электрическом гриле, или в газовой духовке, или над горящими углями. В духовке держите отбивные на 2–3 дюйма под умеренным огнём. Подрумяньте обе стороны. Уменьшите пламя и доведите до готовности.

ОТБИВНЫЕ В СКОВОРОДЕ.

См. рецепт мяса в сковороде.

БАРАНЬИ ЛЕПЁШКИ.

Из 1 фунта мелко нарубленной постной баранины слепите лепёшки нужного размера. Пеките на открытом огне или в противне. Можно добавить лук или луковый сок.

СВИНИНА.

Главное, что нужно помнить, когда ешь свинину или кормишь ею других, — свинина даёт тепло, и есть её нужно только в очень холодную погоду. При этом свинину должно всегда сопровождать большое количество дающих щелочную реакцию фруктовых или растительных соков, сочных овощей и салатов из свежих овощей. Особенно рекомендуется яблочный сок, сельдерейный сок и томатный сок.

Свинина должна быть мелкозернистой и прочной. Весь жир с неё должен быть тщательно удалён.

ПЕЧЁНЫЕ СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ.

Нарежьте отбивные толщиной от трёх четвертей дюйма до дюйма, потому что они при приготовлении уменьшаются. Вымойте, положите в посуду и зарумяньте с обеих сторон. Затем пеките на медленном огне до готовности.

ЛЮБИМОЕ СВИНОЕ БЛЮДО ЛИЛИ.

Уберите со свиных отбивных весь жир и положите на большое блюдо для печения. Нарежьте лук и положите на каждую отбивную один срез лука. Окружите варёным сладким картофелем (бататом) одинакового размера и маленькими красными яблоками, у которых удалена сердцевина и которые заполнены очищенным от семян изюмом. Пеките полтора часа в горячей духовке (230 °C), уменьшив при необходимости температуру. Если нужно, поливайте водой.

ПЕЧЁНОЕ СВИНОЕ ФИЛЕ.

Протрите мясо, поместите в открытую сковороду и в течение 15 минут подрумяньте в очень горячей духовке (260 °C). Затем понизьте температуру до 150 градусов и готовьте, пока мясо не станет мягким (примерно 30 минут).

КИТАЙСКОЕ РАГУ ИЗ СВИНИНЫ, КУРЯТИНЫ ИЛИ говядины.

2 чашки печёной свинины, курятины или говядины, 2 фунта свежих проросших бобов или 2 банки консервированных проросших бобов, 3/4 чашки бамбуковых ростков, 1/2 чашки водяного каштана, 1 большая луковица, 1 чашка мелко нарезанного сельдерея, 1 чашка сушёных грибов, 1/2 чашки зелёного перца.

Замочите сушёные грибы на 3–4 часа. Хорошо промойте проросшие бобы. Нарежьте бамбуковые ростки и водяной каштан на кусочки в полдюйма. Нарежьте зелёный перец. Смешайте все ингредиенты, кроме мяса, и тушите 30 минут. Добавьте мясо и тушите 15 минут. Ростки бамбука и водяной каштан не станут мягкими. Когда рагу готово, они должны оставаться твёрдыми.

Подавайте с соевым соусом и варёным на пару коричневым рисом.

ЦЫПЛЯТА, ПЕЧЁНЫЕ НА ОТКРЫТОМ ОГНЕ В СКОВОРОДЕ.

Протрите, опалите и острым ножом, начиная с шеи, разрежьте птицу по всей длине вдоль позвоночника. Раскройте и удалите внутренности. Разрежьте рёбра по обе стороны от позвоночника. Снимите мясо с грудной кости и разрежьте все сухожилия на суставах. При приготовлении цыплят необходимо использовать небольшое количество масла. Пеките на открытом огне или на газовой или электрической плите в течение 20 минут, внимательно следя и переворачивая, чтобы со всех сторон потемнело. Когда кожица начнёт темнеть, большую часть времени к огню должна быть обращена мясистая часть. Переложите на подогретые тарелки и добавьте несолёного сливочного масла.

ЛЮБИМЫЕ ПЕЧЁНЫЕ ЦЫПЛЯТА БРЭГГА.

5 унций молодых цыплят, 6 столовых ложек сливочного масла, нью спринкл.

Растопите в посуде для печения 3 столовых ложки масла. Добавьте хорошо отбитых цыплят. Приправьте нью спринклом. На десять минут поместите в горячую духовку. Затем снизьте температуру до минимума. Каждые 10 минут поливайте. Пеките в закрытой посуде 3 часа.

ПОЛЕЗНЫЙ ФАРШ БРЭГГА ДЛЯ РЫБЫ, МЯСА И ПТИЦЫ.

1 чашка раскрошенных крекеров из муки Брэгга, 3/4 чашки нарезанного сельдерея, 1 нарезанный зелёный перец, 2 больших луковицы, 1 зубчик чеснока, нью спринкл.

Слегка перемешайте ингредиенты вилкой. Приправьте по вкусу нью спринклом.

ПЕЧЁНАЯ ИНДЕЙКА.

Подготовьте, очистите и приправьте дрессингом Брэгга. Положите на бок и намажьте грудь, ножки и крылья 1/3 чашки сливочного масла, взбитого до состояния сливок с примесью 1/4 чашки цельной пшеничной муки очень тонкого помола. Посыпьте дно кастрюли мукой. Поместите в горячую духовку (230 °C). Когда мука на индейке начнёт темнеть, уменьшите жар до 180 градусов и поливайте каждые 15 минут, пока индейка не будет готова (3 часа). Для поливки используйте 1/2 чашки растопленного сливочного масла в 1/2 чашке кипятка, а после того как эта подливка кончится, используйте жир в кастрюле. Если необходимо, во время приготовления подливайте в

кастрюлю воду, чтобы мука не подгорала. Во время приготовления часто поворачивайте индейку, чтобы она поджарилась равномерно со всех сторон. Если она темнеет слишком быстро, покройте промасленной бумагой, чтобы не подгорела.

ПОДЛИВКА ДЛЯ ИНДЕЙКИ.

6 столовых ложек жира из сковороды, 6 столовых ложек цельной пшеничной муки мелкого помола, 3 чашки крепкого бульона (он получается, если сварить потроха, шею и кончики крыльев).

Поджарьте муку, чтобы потемнела. Постепенно подливайте бульон или жидкость из сковороды. Готовьте 5 минут.

ПЕЧЕНЬ.

Печень — очень ценный продукт, поскольку она богата медью и железом. Это один из лучших источников поддержания хорошего состояния крови.

Используется печень телячья, говяжья, баранья и свиная. Лучшей считается телячья печень, но и говяжья и баранья печень бывают очень нежными и обладают изысканным вкусом. Выберите печень почти без запаха и ярко-красного цвета.

КАК ГОТОВИТЬ ПЕЧЕНЬ.

Протрите влажной тканью и удалите внешнюю плёнку и жилы. Если говяжья печень жёсткая, отваривайте её 5 минут в кусках и 20 минут целиком.

ПЕЧЁНАЯ ПЕЧЕНЬ.

Приготовьте куски печени толщиной в полдюйма. Поместите в намасленную жаровню и пеките 5 минут, часто поворачивая.

ЗАПЕЧЁННАЯ ПЕЧЕНЬ.

1 фунт печени, нарезанной кубиками в один дюйм, 1 мелко разрезанная луковица, 3 веточки петрушки.

Покройте печень луком и петрушкой. Пусть постоит два часа. Пеките в оливковом масле, пока не станет мягкой.

Ешьте больше рыбы — это очень важно

Когда у американцев выработается привычка есть больше правильно приготовленной рыбы, они станут здоровее, будут дольше сохранять молодость; исчезнут многие распространённые болезни, связанные с недостатком йода для работы желёз.

Рыбу как предмет еды в течение многих лет рассматривали неверно. Считалось, что рыба полезна для мозга, потому что в ней много фосфора. Вероятно, это верно, потому что рыба действительно богата фосфором, а клетки мозга во многом состоят из этого элемента, но рыба богата и другим элементом, совершенно необходимым для здоровья человека, а именно йодом. Йод необходим для установления равновесия в организме, и если его не хватает, развиваются многие болезни.

Изучая население районов Бостона или Сан-Франциско, где едят большое количество морской рыбы, мы устанавливаем, что здесь почти отсутствуют болезни, связанные с недостатком йода.

Недавно отдел рыболовства министерства торговли США опубликовал данные о содержании йода в различных видах пищи; ниже приводится сравнение морских продуктов и других разновидностей пищи, входящих в повседневный рацион. Речь идёт о миллиграммах йода на килограмм продукта, но сравнение весьма красноречиво.

МОРСКИЕ ПРОДУКТЫ.
Устрицы……..492.
Креветки……450.
Треска……240.
Испанская сардина…….400.
Люциан……313.
Омар……..1380.
Лосось……296.
Моллюски……..1370.
Крабы……..180.
Палтус……..250.

ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ.
Молоко……..5.
Сливочное масло…….106.
Яйца……27.
Говядина……5.

Латук……27.
Апельсины……..15.
Телятина…….22.
Лимоны…….106.
Говяжья печень……..19.
Морковь……..23.
Шпинат…….62.

Из отчёта отдела рыболовства очевидно, что обычным продуктам не хватает йода и что необходимо популяризировать употребление рыбы в Соединённых Штатах, чтобы население обладало лучшим здоровьем и чтобы сократилась заболеваемость, вызванная недостатком йода. Нужно разработать средства транспортировки морских продуктов, чтобы население любого внутреннего округа имело возможность потреблять морскую рыбу.

Должны быть подготовлены планы обучения домохозяек и разъяснения им ценности рыбных продуктов; необходимо усовершенствовать систему хранения и транспортировки рыбы.

Рыба — очень простой продукт. Она легко усваивается, она питательна и обладает полным набором белков, то есть содержит все аминокислоты, необходимые для роста и сохранения нормального состояния организма. Рыбные белки легче усваиваются, они превосходят большинство растительных белков и равноценны животным. Рыбий жир обладает большой энергетической ценностью и так же полностью усваивается, как и другие виды жиров.

Океан или вода в целом — источник деликатесного рыбьего мяса. Вся рыба: от самой мелкой до огромной — происходит из океана. Благодаря чудесной экономии природы рыба лишилась жёстких мышц и тяжёлых костей; вся энергия ушла на создание стройного гибкого тела, и в рыбе почти нет костей и несъедобных волокон, в ней почти всё съедобно.

Рыба готовится гораздо быстрее мяса и при более низкой температуре, это сберегает и время, и деньги и делает рыбу практичным блюдом для семейных обедов или неожиданных приходов гостей.

Рыбу можно использовать по-разному. Её можно подавать на ломтике поджаренного хлеба с закуской, из неё можно варить суп, из неё получается хорошее главное блюдо обеда или то, что подаётся непосредственно перед главным; можно готовить салаты и соусы с рыбой.

В целом рыбу можно готовить следующими способами: тушить, запекать на деревянной доске перед огнём, печь (в духовке на большом, среднем и умеренном огне), варить, варить

на пару, готовить, завернув в плотную бумагу.

Рыбу можно подавать в любое время: на завтрак, ланч, обед, лёгкий ужин, её можно брать с собой на пикник.

Там, где нет возможности купить свежую рыбу, можно использовать наиболее надёжные виды консервированной. Но никогда не забывайте, что свежая рыба гораздо ценнее консервированной.

Как выбирать рыбу.

В каждой местности есть свои виды вкусной рыбы. Если есть возможность попробовать незнакомую рыбу, сделайте это хотя бы раз. Покупайте только рыбу, обладающую своеобразным запахом, который можно описать как «рыбий». Любой другой запах легко обнаруживается. У свежей рыбы прочное эластичное тело, яркие глаза и жабры, и, если её опустить в воду, она тонет. На трёх человек готовьте один фунт чистой рыбы (если рыба готовится к костями и кожей, один фунт на двоих).

Как хранить рыбу.

Рыбу не следует держать в холодильнике с другими продуктами из-за её сильного запаха; если нет другого выхода, её нужно плотно завернуть. Правильный способ хранения рыбы — в плотно закрывающейся посуде, которая входит в холодильник.

Как чистить рыбу.

На рынке по вашему заказу рыбу всегда вычистят и разрежут, но перед приготовлением обязательна дополнительная очистка. Удалите оставшуюся чешую. Это делают большим ножом, проводя им от хвоста к голове, при этом время от времени с ножа и рыбы нужно стирать высвободившуюся чешую. Чтобы чешуя не разлеталась, слегка наклоните нож к себе. Наибольшее количество чешуи находится на боках. Тряпкой, обмакнутой в холодную воду, тщательно протрите рыбу изнутри и снаружи, убирая запёкшуюся кровь, которая может сохраниться у позвоночника. Голову и хвост можно отрезать, а можно и оставить — в зависимости от вида рыбы и вида приготовления. Мелкую рыбу часто готовят с головой и хвостом.

Как готовить мороженую рыбу.

Готовьте не размораживая.

Как снимать с рыбы кожу.

Острым ножом отрежьте спинные плавники и вырежьте узкую полоску кожи вдоль спины. Подрежьте кожу с одной стороны в

районе жабр. Если рыба свежая, кожа отходит легко. Если мясо мягкое, работайте неторопливо и осторожно, чтобы его не порвать. Этого можно избежать, если ножом следовать за кожей. Убрав кожу с одной стороны, переверните рыбу и снимайте с другой.

Как убирать кости рыбы.

Вначале очистите рыбу от кожи. Начиная с хвоста, проведите острым ножом под мясом поближе к позвоночнику, разрез делайте как можно более чистый и вдоль всей длины. Таким образом, высвободится половина мяса. Переверните и срежьте мясо с другой стороны. Любые оставшиеся мелкие кости удаляйте пальцами.

Как получить филе рыбы.

Очистите рыбу, снимите кожу и срежьте мясо. Кусок рыбьего мяса, большой и маленький, освобождённый от кожи и костей, называется филе. Треска и аналогичные виды рыбы продаются в виде филе, свежего или мороженого и покрытого льдом.

ПЕЧЁНАЯ РЫБА (быстрый способ).

Легче всего приготовить рыбу в специальной посуде для духовки; подавать нужно в той же посуде. Опыты показали, что рыба, быстро приготовленная в горячей духовке, максимально сохраняет вкус и пищевую ценность; к тому же это самый простой способ приготовления.

Нарежьте рыбу на куски для подачи. Окуните в молоко и посыпьте крошками хлеба из цельной белой муки. Положите в смазанную маслом посуду для печения. Поверх побрызгайте растительным или растопленным сливочным маслом (1 столовая ложка на фунт рыбы) и быстро подрумяньте — примерно в течение 10 минут — в очень горячей духовке (300 ˚C). Никакой воды в сковороде.

ЦЕЛЬНАЯ ФАРШИРОВАННАЯ ПЕЧЁНАЯ РЫБА.

Удалите чешую и вычистите рыбу весом от трёх до пяти фунтов. Начините фаршем (см. мясные рецепты). Выложите кольцом или в виде буквы S, закрепив небольшим вертелом. Смажьте растительным или сливочным маслом и выложите на противень или в смазанную маслом стеклянную посуду для духовки. Пеките от 10 до 15 минут в очень горячей духовке (300 ˚C), затем, когда рыба зарумянится, уменьшите жар до 200 градусов и пеките от 30 до 45 минут, в соответствии с толщиной рыбы. На каждый фунт до четырёх отводите десять минут и на

каждый фунт сверх четырёх — ещё по пять минут. Жирная рыба не требует ни сбрызгивания, ни дополнительного жира. Рыбу с постным мясом следует сбрызгивать каждые 10 минут.

ЖАРЕНАЯ ЦЕЛИКОМ НА ОТКРЫТОМ ОГНЕ РЫБА.

Очистите и разрежьте рыбу. Отрежьте голову и хвост или не отрезайте, если хотите. Вытрите как можно суше. Положите в намасленную посуду. Подрумяньте со стороны мяса, затем со стороны кожи, но только до того состояния, когда кожица потемнеет и станет хрустящей. Высвободите рыбу с одной стороны, поверните и высвободите с другой. Иначе рыба прилипнет к посуде. Переложите на горячую тарелку или покройте сковороду тарелкой и переверните их вместе.

ВАРЁНАЯ РЫБА.

Опустите рыбу в кипящую воду, к которой был добавлен сок одного лимона, сок одной луковицы и 4 веточки петрушки. Через пять минут добавьте холодной воды, чтобы быстро сбросить температуру, и кипятите, пока мясо не отойдёт от костей. На каждый фунт давайте от 6 до 10 минут в зависимости от толщины кусков.

ВАРЁНАЯ РЫБА ПО-КАЛИФОРНИЙСКИ.

Сок одного лимона, 1/3 чашки каждого овоща: моркови, лука и сельдерея, нарезанных мелкими кусочками, 2 веточки петрушки, 2 столовых ложки сливочного масла, 2 гвоздички, 1/2 лаврового листа, 2 кварты воды.

Варите морковь, лук, сельдерей и петрушку с маслом в течение 3 минут. Добавьте оставшиеся ингредиенты и доведите до кипения. В кипящую смесь опустите рыбу. Через 5 минут добавьте холодной воды, чтобы быстро сбросить температуру, и варите на малом огне, пока мясо не отойдёт от костей.

ТУНЕЦ ИЛИ ЛОСОСЬ КУСОЧКАМИ (консервированные).

2 чашки лосося или тунца кусочками, 1/2 чашки раскрошенных крекеров из муки Брэгга, 4 столовых ложки сливочного масла, 2 слегка взбитых яйца, 1/2 мелко нарезанной луковицы, 1 столовая ложка измельчённой петрушки, 1 зубчик мелко изрезанного чеснока.

Соедините ингредиенты, варите на пару час в намасленной посуде или пеките в сковороде с горячей водой в духовке при средней температуре (190 °C). Подавайте в горячем или в холодном виде.

КРАБЫ СО СПЕЦИЯМИ.

1 унция мяса крабов, 1/4 чашки зелёного перца, 1/4 чашки сельдерея, 1/4 чашки лука, 4 зубчика чеснока, 1 чашка измельчённых крекеров из муки Брэгга, 3 столовых ложки сливочного масла, нью спринкл.

Мелко нарежьте овощи. Перемешайте мясо крабов, овощи, крошки и масло. Заполните пустые панцири крабов и пеките на умеренном огне в духовке в течение 3/4 часа. По вкусу приправьте нью спринклом.

ПЕЧЁНЫЕ НА ОТКРЫТОМ ОГНЕ ОМАРЫ.

Разрежьте омара и положите на смазанную маслом решётку. Пеките на открытом огне в течение 8 минут с мясистой стороны, потом переверните и пеките 6 минут со стороны панциря. Подавайте с растопленным маслом.

ПЕЧЁНЫЕ В ДУХОВКЕ ОМАРЫ.

Печённые в духовке омары обладают таким же вкусом, как печённые на открытом огне, а готовить их гораздо легче. Положите в противень и пеките 15 минут в горячей (230 °C) духовке. На каждого человека должно приходиться не меньше половины фунта омара. Подавайте с растопленным маслом.

ЗАПЕЧЁННЫЕ УСТРИЦЫ.

Устрицы для печения следует покупать в раковинах. Тщательно промойте, поскребите щёткой. Положите в противень и готовьте в горячей духовке, пока раковины не раскроются. Используйте небольшое количество растопленного масла и нью спринкла и подавайте в половинках раковин.

ПЕЧЁНЫЕ НА ОТКРЫТОМ ОГНЕ УСТРИЦЫ.

1 пинта отборных устриц, 1/4 чашки растопленного масла, 2/3 чашки крошек крекеров из муки Брэгга.

Очистите устрицы и просушите в полотенце. Серебряной вилкой зацепите за жёсткую мышцу, извлеките и окуните в масло, потом в крошки. Положите в смазанную маслом посуду и пеките, пока не потечёт сок. Время от времени переворачивайте.

Яйца

Яйца — очень концентрированная пища, и использовать их нужно не часто, даже если человек активен физически. Однако желток в сыром или варёном виде можно использовать в большом количестве.

Для защиты от поедания куриные яйца имеют ядовитую оболочку, прямо под скорлупой, которая лишает репродуктивной функции не только лис, но и мужчин и женщин. Поэтому либо вкрутую или яичница. — Прим. ред.

Как определить, свежие ли яйца.

Подержите в затемнённой комнате перед пламенем свечи. Должен отчётливо быть виден центр яйца.

Опустите в холодную воду: свежее яйцо должно затонуть.

ЯЙЦА ВСМЯТКУ.

Приготовьте кастрюльку с кипящей водой. Осторожно опустите ложкой нужное количество яиц, чтобы вода их покрыла. Среднее время варки — 4 минуты.

ЯЙЦА, ВАРЁНЫЕ В КИПЯТКЕ.

Положите нужное количество яиц в кастрюлю и залейте кипятком. Закройте кастрюлю. В горячей воде яйца должны простоять от 5 до 8 минут.

ЯЙЦА ВКРУТУЮ.

Действуйте согласно рецепту яиц всмятку, но варите яйца 15 минут. Затем положите их в холодную воду. Очистите и подавайте.

ЯЙЦА ПО-ФЛОРЕНТИЙСКИ.

Варёный шпинат (мелко нарезанный), сливочное масло, тёртый сыр, яйца, томатный соус (см. рецепт в главе «Соусы и подливки»).

Смешайте шпинат с маслом. Положите 1 столовую ложку шпината в каждую хорошо смазанную маслом индивидуальную кастрюльку, посыпьте 1 чайной ложкой тёртого сыра и в каждую кастрюльку вылейте яйцо. Покройте каждое яйцо 1 столовой ложкой томатного соуса и 1 чайной ложкой тёртого сыра. Пеките в духовке на умеренном огне до готовности.

ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА (рекомендуется для пикников).

4 яйца вкрутую, 2 столовых ложки натёртого сыра, 1 чайная ложка лимонного сока, 1 чайная ложка лукового сока, 1/4 чайной ложки сухой горчицы, нью спринкл (по вкусу), растопленное сливочное масло, майонез.

Разрежьте яйца пополам в длину. Извлеките желтки, раздавите их и добавьте сыр, горчицу, лимонный сок, нью спринкл, луковый сок и майонез. Добавьте столько масла, чтобы фарш достиг нужной консистенции (из него нужно лепить). Слепите шарики размером в желток и заполните белки.

ЯЙЦА ПАШОТ ДЕДУШКИ БРЭГГА.

Положите столовую ложку растопленного сливочного масла в посуду для печения. Разбейте яйца и осторожно положите в посуду. Пеките на очень малом огне, пока белки не затвердеют. Подавайте в той же посуде.

ЯЙЦА, ПЕЧЁНЫЕ В ПОМИДОРАХ.

Срежьте верхушки помидоров. Извлеките мякоть. Влейте яйцо. Покройте крошками крекера с маслом и пеките в умеренно горячей духовке.

ЯЙЦА ПО-ФРАНЦУЗСКИ.

4 слегка взбитых яйца, 1/2 чашки тушёных помидоров, 1/4 чайной ложки стручкового перца, 2 столовых ложки сливочного масла, 1 чайная ложка нью спринкла.

Добавьте к яйцам помидоры, нью спринкл и стручковый перец. Растопите масло в сковороде. Положите смесь с яйцами и пеките. Подавайте на тостах цельного пшеничного хлеба.

ПУШИСТОЕ ИЮНЬСКОЕ ЯИЧНОЕ ГНЕЗДО.

1 яйцо, 1/2 чайной ложки сливочного масла, нью спринкл, 1 тост из цельного пшеничного хлеба.

Взбейте белок с добавкой нью спринкла. Положите на тост. В центре сделайте углубление, положите в него масло и яичный желток. Пеките в умеренно горячей духовке (190 °C) до готовности.

Десерты

Мой здравый смысл протестует, когда я добавляю к книге главу «Десерты». Привычка к десертам — источник бесчисленных несчастий. Я полагаю, что большая часть наших болезней и страданий вызвана привычкой есть что-нибудь сладкое в конце каждой еды. Натуральная пища, овощи и фрукты, не изменённые человеком и не варёные, содержат достаточно сладости, чтобы удовлетворить любой вкус. Только из-за своего искусственного и далёкого от природы рациона мы хотим чего-то сладкого, когда заканчиваем есть. Необходимый для организма сахар можно получать, если ежедневно есть фрукты. И эти так называемые здоровые десерты я привожу, только учитывая стремление людей, привыкших к сладкому, в переходный период удовлетворить своё желание. Эти рецепты на самом деле не полезны, потому что никакая комбинация приготовленного сахара-крахмала-жира не может быть полезной. Эти десерты лишь менее вредны, чем те, что готовятся из белого сахара и белой муки.

Человек, который стремится к совершенному здоровью и великолепной физической форме, должен выбросить мысль о десертах из головы. Если вы съели блюдо натуральной «живой» пищи, вы должны быть удовлетворены и ни к чему больше не стремиться. Единственный полезный десерт — это сушёные фрукты или лакомства из сушёных фруктов, и даже их лучше есть после овощных или фруктовых блюд. Лучшие десерты — это печёные или тушёные фрукты, подслащённые мёдом, а не белым сахаром. Но разумный человек будет есть фрукты свежими и обойдётся совершенно без десертов.

ПЕЧЁНЫЕ ЯБЛОКИ.

Печёные яблоки, пчелиный мёд.

Вырежьте сердцевину яблок и поместите их в посуду для печения с небольшим количеством воды. Перед готовностью полейте каждое яблоко двумя столовыми ложками мёда. Если яблоки кислые, может понадобиться больше мёда.

ЗАБАВНЫЕ ПЕЧЁНЫЕ ЯБЛОКИ.

Печёные яблоки, пчелиный мёд, финики, грецкие орехи или мякоть любых орехов.

Вырежьте сердцевину яблок и нафаршируйте сушёными финиками и орехами. Поместите в посуду для печения в небольшое количество воды. При желании сухофрукты и орехи можно разместить в той же посуде вокруг яблок, чтобы получился

дрессинг. Перед готовностью полейте каждое яблоко двумя столовыми ложками пчелиного мёда. Подавайте со сливками или ореховыми сливками.

ЯБЛОЧНЫЙ СОУС.

4 или 5 яблок, пчелиный мёд.

Снимите кожуру, разрежьте яблоки на четвертушки, извлеките сердцевину и варите на пару в небольшом количестве воды (чтобы только покрывала яблоки). Перед снятием с огня добавьте три четверти чашки пчелиного мёда (если яблоки кислые, мёда понадобится больше).

ЯБЛОЧНЫЙ СОУС С ИЗЮМОМ.

4 чашки очищенных и разрезанных на четвертинки яблок, 1 чашка изюма, 3/4 чашки пчелиного мёда.

Сварите яблоки и изюм на пару и добавьте мёд перед снятием с огня.

ТУШЁНЫЙ ЧЕРНОСЛИВ.

1 фунт чернослива, 1/2 чашки пчелиного мёда, срез апельсина или лимона.

Замочите чернослив на ночь и затем хорошо вымойте. Варите вместе с апельсином на малом огне, пока чернослив не станет мягким. Перед снятием с огня добавьте мёд. Если чернослив вымачивался долго, его не нужно долго варить, и поэтому он более полезен.

НЕВАРЁНЫЙ ЧЕРНОСЛИВ.

Замочите чернослив на несколько часов, затем вымойте. Добавьте свежей воды, не кипящей, но горячей. Закройте посуду с черносливом и дайте постоять от 24 до 48 часов. Перед подачей можно добавить немного пчелиного мёда.

ДЕСЕРТЫ С ЖЕЛАТИНОМ.

Агар-агар, или желатин, содержащийся в морских водорослях, это растительный продукт, который с успехом можно использовать в десертах. Желатин, который обычно продают в магазинах, продукт животный и очень вредный. Его никогда не следует использовать. Агар-агар обладает ещё одним преимуществом перед животным желатином: он густеет за 30–40 минут и при комнатной температуре.

Для загустения одной чашки жидкости используйте одну чайную ложку (с верхом) агар-агара.

Любой фруктовый десерт можно готовить с агар-агаром

вместо желатина. Ниже приводятся некоторые рецепты.

Для сохранения своих любимых блюд используйте мёд вместо сахара.

ЛИМОННОЕ ЖЕЛЕ.

1/2 чашки лимонного сока, 3/4 чашки пчелиного мёда 3 чашки воды, 4 столовых ложки агар-агара.

Варите агар-агар в воде, пока вода не станет прозрачной. Помешивая, добавьте мёд. Снимите с огня и добавьте лимонный сок. Если хотите сделать слаще, добавьте больше мёда, но на огонь снова не ставьте. Разлейте по формам и охладите.

АПЕЛЬСИНОВОЕ ЖЕЛЕ.

2 столовых ложки лимонного сока, 3/4 чашки апельсинового сока, 1/2 чашки пчелиного мёда, 4 столовых ложки агар-агара.

Готовьте так же, как лимонное желе.

ФРУКТОВОЕ ЖЕЛЕ.

В рецепте апельсинового желе вместо апельсинового используйте любой фруктовый сок, добавляя нарезанные кубиками любые фрукты, а также ягоды. Добавлять нужно, когда желе начинает густеть. Подавайте с ореховыми сливками.

ВИНОГРАДНОЕ ЖЕЛЕ КАРКА.

1/2 чашки размельчённого агар-агара, 2 чашки воды. 1 пинта виноградного сока, 1/2 чашки процеженного пчелиного мёда.

Размешайте агар-агар в половине чашки горячей воды. Поставьте в тёплое место, и пусть постоит полчаса.

Помешивая, добавьте мёд. Вылейте размоченный агар-агар в кастрюлю. Добавьте кипящей воды. Хорошо помешайте. Пусть кипит от трёх до пяти минут. Добавьте виноградный сок. Снова хорошо перемешайте и разлейте по формам, смоченным холодной водой. Оставьте в формах до подачи.

Если у вас нет свежего виноградного сока, используйте только неподслащенный сок промышленного изготовления, какой можно найти в магазинах здоровой пищи.

ФРУКТОВЫЙ ТОРТ ИЗ СЫРЫХ И СУШЁНЫХ ФРУКТОВ.

1/2 чашки раскрошенного цельного белого хлеба или печенья, 1/2 чайной ложки корицы, мускатного ореха или любой пряности, 1 чашка измельчённых орехов, 1 чашка измельчённых фиников, 1/2 чашки смешанных инжира и изюма, 1 большое натёртое яблоко.

Смешайте всё, вылепите нужную форму и дайте постоять несколько дней.

ФРУКТОВЫЙ ТОРТ КАРКА.

1/2 чашки крошек цельного пшеничного хлеба, 1 чашка тщательно измельчённых фиников, 1/2 чашки тщательно размельчённого сушёного инжира, 1/2 чашки муки (не арахисовой), 1 большое сочное натёртое яблоко, 1/2 чайной ложки корицы или мускатного ореха.

Тщательно смешайте ингредиенты, пропустив их через комбайн; добавьте немного воды, если необходимо, чтобы получилась густая паста. Поместите в посуду, закройте и дайте постоять до следующего дня.

НЕЖАРЕНЫЙ ФРУКТОВЫЙ ТОРТ МИССИС БРАУНЛИ.

2 чашки сушёных фиников без косточек, 1 чашка белого сушёного инжира, 3 чашки изюма без косточек, 1 чашка сушёной чёрной смородины, полторы чашки рубленых грецких орехов, 3/4 чашки рубленой мякоти ореха-пекана, 3/4 чашки цельного очищенного от шелухи миндаля, 2 чашки измельчённого пшеничного бисквита, пропущенного через комбайн, полторы чашки плющеного овса, пропущенного через комбайн, 1 чашка засахаренных вишен (в неочищенном сахаре), 1 чашка засахаренного ананаса (в неочищенном сахаре), 2 чашки неподслащенного виноградного сока, 1 чашка пчелиного мёда, 1/3 чашки оливкового масла, гвоздика, корица, душистый ямайский перец, мускатный орех.

Смородину нужно тщательно промыть в нескольких водах, затем высушить за ночь: она не должна размягчаться в торте. Сварите виноградный сок с пряностями на малом огне. Когда он станет издавать сильный запах, снимите с огня и процедите. Полейте овёс, плотно закройте и дайте постоять ночь. На следующий день смешайте все ингредиенты, порезав сухофрукты на мелкие кусочки, за исключением вишни, которая должна оставаться цельной. Тщательно смешайте, чтобы смешался вкус. Плотно уложите в форму для торта, выложив её промасленной бумагой. Заверните в несколько сухих полотенец и дайте постоять несколько недель. За два дня до подачи заверните в полотенце, пропитанное виноградным соком.

«МЕДОВЫЕ МАЛЬЧИКИ».

1/2 коробочки отрубей, 16 унций пчелиного мёда, 1 большой натёртый кокосовый орех с молоком, 2 чашки измельчённых грецких орехов, 2 квадратика горького шоколада (можно опустить).

Смешайте отруби, мёд, кокос, кокосовое молоко и грецкий орех. Лакомство вкусно и без шоколада; если хотите добавить

шоколад, нарежьте его тонкими ломтиками и растопите перед добавкой. Ложкой выложите в смазанную маслом посуду для печения и пеките в течение 20 минут.

КОКОСОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ С МЁДОМ КАРКА.

1/2 чашки кокосового масла или 1/2 чашки ореховых сливок, 1/2 чашки пчелиного мёда (1/2 унции), 1 чашка горячей воды, 2 чашки (1/2 унции) измельчённого кокоса, 2 чашки (3/4 унции) цельной пшеничной муки.

Тщательно смешайте масло, мёд и воду, затем прибавляйте кокос и муку, продолжая мешать. Выложите в хорошо смазанный маслом противень, придав удобную форму, пеките в духовке на умеренном огне полчаса. Должно получиться три с половиной десятка штук печенья.

ПОЛЕЗНОЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПЕЧЕНЬЕ.

1 чашка измельчённого кокоса, 1 чашка цельной пшеничной муки, 1/4 чашки оливкового масла, 1/4 чашки пчелиного мёда, 1/2 чашки воды.

Смешайте горячую воду с мёдом и маслом. Добавьте муку и кокос. Положите ложкой на намасленный противень и пеките на среднем огне 30 минут.

ПОЛЕЗНОЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ФРУКТОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ.

Две с половиной чашки цельной белой муки, 1/2 чашки оливкового масла, 1/2 чашки пчелиного мёда, 1 чашка рубленых орехов, 2 чашки рубленых фиников, инжира изюма, смешанных друг с другом, 1 чашка горячей воды.

Смешайте мёд, оливковое масло и горячую воду. Добавьте муку, орехи и фрукты. Пеките в любой форме на умеренном огне примерно 50 минут.

ПУДИНГ ИЗ РИСА С ФРУКТАМИ.

Неполированный коричневый рис, сухофрукты, финики, инжир, чернослив, изюм, ореховые сливки (можно опустить).

Сварите рис на пару. Добавьте половину (от количества риса) очищенных от косточек фиников, или инжира, или нарезанного чернослива, или изюма. Подавайте с мёдом и ореховыми сливками или со смесью молока и сливок.

ПУДИНГ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА.

Чернослив, вымоченный в воде в течение 20–24 часов, хлебные крошки (цельный пшеничный хлеб), пчелиный мёд, корица или мускатный орех, ореховые сливки (можно опустить).

Положите в посуду для печения перемежающиеся слои вымоченного, очищенного от косточек чернослива и хлебных крошек. Каждый слой посыпьте корицей или мускатным орехом и капните немного мёда. Всё блюдо поверх потейте ореховыми сливками, если хотите, и водой (одна чашка).

ФИНИКОВЫЙ ПУДИНГ.

Рецепт тот же, что для пудинга из чернослива, с заменой чернослива, финиками.

ПУДИНГ ИЗ ЦЕЛЬНОГО ЗЕРНА.

Рецепт тот же, что предыдущий, с использованием муки Брэгга. Подаётся с финиковым или изюмным соусом.

МОРКОВНЫЙ ПУДИНГ ЛОУЭЛЛА.

1 чашка молотой сырой моркови, 1/2 чашки молотой сырой картошки, 2 столовых ложки пчелиного мёда, 1/2 чашки молотого изюма, 1/2 чашки смородины, 1/2 чайной ложки корицы.

Измельчите морковь и картошку в комбайне. Хорошо перемешайте и варите на пару полтора часа или пеките 45 минут.

ПИРОГИ ИЗ ЦЕЛЬНОЙ МУКИ.

Пироги из цельной муки можно печь по любому рецепту пирогов, заменив обычную белую муку цельной, то есть с отрубями. Вместо сахара для сладости используйте пчелиный мёд. Рекомендуются только фруктовые пироги, так как тыквенные пироги и пироги с заварным кремом и сливками требуют различных пряностей и загустителей, которые вредны для здоровья. Ниже приводится рецепт кондитерских изделий из цельной муки.

Две с половиной чашки цельной пшеничной муки. 4 столовых ложки сливочного или оливкового масла. 1 чашка воды, соль.

Смешайте муку, соль и масло. Добавьте достаточно воды, чтобы получить смесь нужной консистенции.

СОБЛАЗНИТЕЛЬНЫЙ МОРКОВНЫЙ ПУДИНГ.

2 чашки натёртой моркови, полторы чашки крошек крекера из муки Брэгга, 2 столовых ложки пчелиного мёда, 2 столовых ложки орехового масла, 1 чашка воды, 1/2 чайной ложки мускатного ореха, полторы чашки изюма без косточек.

Измельчите морковь в комбайне. Всё смешайте и варите на пару 30 минут. Можно готовить в кастрюле, помешенной в котелке с водой над огнём. Подавайте с ореховыми сливками.

ПИРОГ (рецепт Лоуэлла).

Две с половиной чашки цельной муки для кондитерских изделий, 1/2 чашки растительного масла полторы чайной ложки лимонного сока, вода со льдом.

Все ингредиенты должны быть охлаждены. Налейте оливковое масло в муку. Не мешайте сильно. Налейте лимонный сок в чашку. Смешайте с водой, чтобы получилась четверть чашки. Полейте смесь муки с маслом. Добавьте столько воды, чтобы получилась густая паста. Набирайте ложкой. Не месите. Не смешивая, слепите булочки и положите на посыпанный мукой противень. Вместо растительного масла можно использовать ореховое.

ПОЛЕЗНЫЙ ПИРОГ С ИЗЮМОМ.

Корочка пирога из цельной муки, полторы чашки изюма, полторы чашки воды, 1/2 чашки пчелиного мёда, 2 столовых ложки цельной пшеничной муки, 1 толстый срез апельсина с кожурой, 1 тонкий срез лимона с кожурой, небольшие палочки гвоздики или 1/8 чайной ложки молотой гвоздики.

Тушите изюм, воду, срезы апельсина и лимона и гвоздику, пока изюм не станет мягким. Достаньте апельсин, лимон и палочки гвоздики. С добавкой холодной воды сделайте из муки пасту и добавьте к смеси с мёдом. Варите ещё несколько минут. Вылейте в противень, выложенный корочкой пирога из цельной муки.

Поверх положите полосы корочки пирога поперёк друг друга и пеките примерно 45 минут.

ПОЛЕЗНОЕ МОРОЖЕНОЕ.

Любые свежие или тушёные фрукты, взбитые сливки, пчелиный мёд.

Смешайте равные части фруктов с взбитыми сливками. Если смесь получилась недостаточно сладкой, подсластите мёдом. Смесь можно заморозить в обычном морозильнике или засыпать толчёным льдом с солью и заморозить.

МОРОЖЕНОЕ БЕТТИ ИЗ СЫРЫХ ФРУКТОВ.

2 очень спелых банана, 2 столовых ложки миндального масла, 2 столовых ложки пчелиного мёда (или больше, если хотите сделать слаще), 3/4 чашки измельчённой мякоти кокосового ореха, 1/3 чашки инжира, нарезанного маленькими кусочками, 1/4 чашки измельчённого грецкого ореха или ореха-пекана, 1 чашка воды ваниль (если хотите).

Разомните банан вилкой и взбейте до образования пены.

Смешайте миндальное масло с мёдом. Добавляйте к смеси миндального масла с мёдом воду, так чтобы получились сливки без загустений. Полейте этими сливками банан, добавив кокос, инжир и орехи. Если хотите, можете добавить немного ванили. Заморозьте и подавайте.

Используя больше воды и меньше инжира, можно подавать и как незамороженный десерт.

КЛЕНОВЫЙ ПУДИНГ ИЛИ МОРОЖЕНОЕ.

1 чашка молока, 3/4 чашки кленового сиропа, 1/2 чашки воды, 2 столовых ложки агар-агара, измельчённый грецкий орех, ваниль.

Кипятите агар-агар, воду и кленовый сироп в течение одной минуты или пока агар-агар не растворится. Налейте молоко. Добавьте ваниль и грецкий орех.

ПОЛЕЗНЫЙ АПЕЛЬСИНОВЫЙ ШЕРБЕТ.

Апельсиновый сок, пчелиный мёд.

Подсластите апельсиновый сок мёдом по вкусу, заморозьте и подавайте.

Хлеб и хлебопродукты

Хлеб всегда следует подсушивать в тостере, пока он не потемнеет и не высохнет. Я решительно не одобряю горячий хлеб, кукурузный хлеб, булочки, оладьи, вафли и тому подобное.

Не квашеный хлеб, пропечённый медленно и основательно, для здоровья гораздо полезней квашеного. Ни при каких обстоятельствах не следует использовать хлеб, квашенный порошком для печения или содой.

Если хотите использовать средство для квашения, лучше всего подходят дрожжи. Они содержат много витамина С и значительное количество витамина В.

Когда мы помещаем дрожжевые бактерии в питательную среду они начинают размножаться, даже если до этого пролежали 10 лет в сухом состоянии. При размножении дрожжей выделяется углекислый газ, поднимающий тесто. Содой и уксусом можно заменить дрожжи, так как при их взаимодействии тоже образуется углекислый газ. — Прим. ред.

ЦЕЛЬНЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ.

Три с половиной чашки цельной пшеничной муки (без отсева отрубей), полторы чашки молока, 2 столовых ложки хлеба, полпалочки дрожжей, 1/2 чайной ложки соли.

Слегка подогрейте молоко, мёд и соль. Смешайте дрожжи с небольшим количеством тёплого молока, затем добавьте к молоку с мёдом. Снимите с огня и добавьте муку. Хорошо замесите. Пусть постоит, пока объём не удвоится. Тщательно промесите и положите в намасленный противень. Пеките в духовке примерно 50 минут.

ЦЕЛЬНЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ С ИЗЮМОМ.

Добавьте вместе с мукой одну чашку промытого изюма без косточек (в предыдущем рецепте).

ЦЕЛЬНЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ ОРЕХОВЫЙ ХЛЕБ.

Добавьте вместе с мукой полторы чашки измельчённых орехов (в рецепте цельного пшеничного хлеба).

ЦЕЛЬНЫЕ ХЛЕБНЫЕ ПАЛОЧКИ.

После того как тесто впервые было замешено, скатайте его в тонкие палочки. Положите на намасленный противень и пеките в горячей духовке от 15 до 20 минут (если палочки достаточно тонкие, практически весь крахмал в хлебе превратится в

декстрин).

ПОЛЕЗНЫЙ ХЛЕБ ДОКТОРА ЛИНДЛЕРА.

4 столовых ложки оливкового масла, 4 столовых ложки мёда, 1 столовая ложка соли, 4 чашки кипящей картофельной воды, 1 палочка дрожжей, 1/4 чашки тёплого свежего молока, 8 чашек цельной пшеничной муки, смолотой на каменных жерновах, 2 чашки ржаной муки.

Налейте оливковое масло, мёд и положите соль в посуду для квашения, затем налейте кипящей картофельной воды. Пусть постоит, пока не станет слегка тёплым, затем добавьте дрожжи, предварительно растворив их в теплом свежем молоке, а также цельную пшеничную муку и ржаную муку. Месите 10–15 минут, и пусть постоит 6–8 часов в тёплом месте. Снова замесите и вылепите небольшие буханки (4 штуки), пусть постоят ещё 20 минут, затем пеките 45 минут в духовке на умеренном огне. Можно использовать обычное квашеное тесто, хранившееся на холоде с прошлого печения хлеба и не испортившееся.

НЕКВАШЕНЫЙ ФРУКТОВЫЙ ХЛЕБ ЛИНДЛЕРА.

1 кварта дроблёной пшеницы, 1 кварта воды, 1 чашка инжира, 1 чашка фиников, 1 чашка измельчённых орехов, 1 чашка нарезанных кубиками яблок, 2 чашки изюма, 1/2 чашки оливкового масла, 2 чашки мёда, немного соли.

Замочите дроблёную пшеницу на ночь в воде; утром добавьте мелконарезанные инжир и финики, измельчённые орехи, нарезанные кубиками яблоки, изюм, оливковое масло, мёд и соль; хорошо помесите и вылепите буханку. Варите на пару от двух до трёх часов. Затем 30 минут сушите в духовке.

ЦЕЛЬНЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ ЛИНДЛЕРА.

2 чашки молока, 2 чашки кипящей воды, 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка сахара, 1/2 палочки дрожжей, 1 кварта цельной пшеничной муки.

Возьмите молоко и кипяток, в котором растворены соль и сахар. Когда смесь достигнет температуры крови, добавьте дрожжи, растворённые в тёплой воде; помешивая, добавляйте цельную пшеничную муку (количество муки может слегка варьироваться, чтобы получилось хорошее жидкое тесто); пять минут сильно взбивайте, затем добавьте ещё муки, чтобы получилось тесто, с которым удобно обращаться. Месите 10 минут на посыпанной мукой доске и поставьте, чтобы поднималось, на 3 часа или до заметного увеличения в объёме; ещё 5 минут помесите, вылепите буханки и поставьте их

подниматься. Потом пеките.

ХРУСТЯЩИЙ КУКУРУЗНЫЙ ХЛЕБ ЛИНДЛЕРА.

7/8 чашки кукурузной муки, 1 чашка кипящей воды, 1 чайная ложка растопленного сливочного или оливкового масла, 1/2 чайной ложки соли.

К кукурузной муке добавляйте понемногу, непрерывно мешая, кипяток; когда смесь станет совершенно равномерной, добавьте растопленное сливочное или оливковое масло и соль; вылейте в намасленный противень и пеките, пока не потемнеет; нарежьте квадратами, извлеките из духовки и выложите на горячую тарелку.

ЦЕЛЬНЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ КАРКА.

1 большая варёная картофелина, 3 пинты воды включая картофельную воду), 2 столовых ложки орехового масла, 2 столовых ложки мёда или неочищенного сахара, 1 палочка дрожжей, 4 фунта цельной пшеничной муки или достаточно, чтобы замесить тесто, 1 чайная ложка соли (по желанию).

Растворите дрожжи в тёплой воде. Нарежьте картошку маленькими кусочками и пропустите через пресс-пюре; добавьте ореховое масло и мёд вместе с водой, в которой варилась картошка. Затем добавьте плющеный овёс, остальную воду (чтобы получилось три пинты), дрожжи и столько цельной пшеничной муки, чтобы получилось густое тесто. Тщательно перемешайте и поставьте в тёплое место, чтобы тесто вдвое увеличилось в размере; затем добавьте ещё немного муки, положите в намасленные противни так, чтобы тесто занимало половину противня; пусть постоит, пока тесто не поднимется до края сковороды. Смажьте верх получившейся буханки небольшим количеством оливкового масла; поставьте противни в горячую духовку и пеките от 45 минут до часа. Извлеките буханки из противней и, когда они остынут, уберите на хранение.

ЦЕЛЬНЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ С ИЗЮМОМ (рецепт Карка).

7 чашек (2 фунта) цельной пшеничной муки, 2 чашки изюма без косточек (промытого и очищенного), 1 столовая ложка мёда, 2 столовых ложки растительного масла, 2 1/2 чашки воды или орехового молока, 1 палочка дрожжей, 1 чайная ложка соли (по желанию).

Растворите дрожжи в половине чашки тёплой воды; добавьте соль, мёд, растительное масло и изюм. Вылейте в широкую посуду, добавьте муку и остальную воду. Тщательно месите 10 минут, поставьте в тёплое место на несколько часов. Снова

месите и выложите тесто в хорошо смазанные маслом противни. Пусть поднимается в противнях в течение часа; затем пеките 45 минут. Смажьте буханки маслом, как в предыдущем рецепте.

НЕКВАШЕНЫЙ ЦЕЛЬНЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ КАРКА (Две или три буханки).

1/2 чашки оливкового масла, 1 1/4 чашки воды, 7 чашек (2 фунта) цельной пшеничной муки или достаточное количество для изготовления густого теста, 1 чайная ложка (без верха) соли (по желанию).

Взбейте масло, постепенно добавляя воду, пока образовавшаяся эмульсия не будет напоминать взбитый яичный белок. Когда добавлена вся вода, очень быстро посыпьте эмульсию мукой, чтобы удержать в смеси воздух. Приготовьте густое тесто; тщательно месите, пока тесто не станет однородным и эластичным. Пусть постоит ночь или, по крайней мере, несколько часов, затем снова помесите и вылепите две буханки. Пеките в умеренно горячей духовке от одного до полутора часов.

НЕКВАШЕНЫЙ ФРУКТОВЫЙ ХЛЕБ КАРКА.

2 чашки воды, 1 чашка раздробленной пшеницы, 1 чашка изюма без косточек, 1/2 чашки мелко изрубленного инжира, 1 чашка мелко изрубленных фиников, 1 чашка ореховых сливок, 1/2 чашки мёда.

Замочите пшеницу в воде на ночь; утром добавьте остальные ингредиенты и тщательно перемешайте. Варите на пару 2 часа; затем вылепите буханки удобного размера и пеките в умеренно горячей духовке примерно 30 минут, пока не высохнут.

НЕКВАШЕНЫЕ КРЕКЕРЫ ИЗ ЦЕЛЬНОЙ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ С ФРУКТАМИ (рецепт Карка).

1 фунт цельной пшеничной муки, 3/4 чашки воды, 1/2 чашки изюма без косточек, инжира или фиников.

Растворите миндальное масло, понемногу добавляя воду; тщательно мешайте, пока не используете всю воду. Добавьте соль и муку так, чтобы можно было месить. Месите тесто 15 минут; раскатайте до толщины в одну восьмую дюйма и нарежьте на равные половины. Посыпьте одну половину изюмом без косточек, финиками и инжиром; затем поверх фруктов положите вторую половину теста. Прижмите скалкой и проделайте вилкой частые отверстия. Нарежьте любыми формами и пеките в умеренно горячей печи, пока не зарумянится.

ОРЕХОВЫЙ ХЛЕБ КАРКА.

3 чашки цельной белой муки, полторы чашки ореховых сливок.

Тщательно перемешайте муку и сливки и месите 20 минут; раскатайте в дюйм толщиной и нарежьте. Пеките в очень горячей духовке 10 минут, затем уменьшите температуру и пеките ещё 20 минут.

БУЛОЧКИ КАРКА ИЗ ЦЕЛЬНОЙ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ С МИНДАЛЁМ.

1 чашка цельной пшеничной муки, 1/2 чашки миндальной муки, 1/2 чашки воды (достаточное количество, чтобы получить густое тесто).

Месите все ингредиенты вместе в течение 10 минут; вылепите булочку в 3/4 дюйма толщиной и примерно в 2 дюйма длиной. Пеките в хорошо смазанной форме для печения в умеренно горячей духовке примерно 45 минут.

БУЛОЧКИ КАРКА ИЗ ЦЕЛЬНОЙ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ С АРАХИСОМ.

2 чашки арахисовых сливок, достаточно муки, чтобы получилось густое тесто, щепотка соли.

Месите все ингредиенты вместе не менее десяти минут; вылепите булочки и пеките, как в предыдущем рецепте.

ЦЕЛЬНЫЙ РЖАНОЙ ХЛЕБ КАРКА.

Ржаной хлеб темней пшеничного, но в остальном внешне такой же. Цельная ржаная мука содержит больше белка, чем пшеничная, она также богаче железом. На северо-востоке Европы рожь практически вытеснила пшеницу в качестве хлебного зерна, потому что её легче выращивать. В хлебопечении пшеничную и ржаную муку часто смешивают. Ниже приводится прекрасный рецепт ржаного хлеба.

5 чашек цельной ржаной муки, полторы чашки цельной пшеничной муки, 2 столовых ложки оливкового или орехового масла, 2 столовых ложки мёда или неочищенного сахара, 1/2 чашки орехового молока, 2 1/2 чашки тёплой воды, 1 палочка дрожжей, 1 чайная ложка соли.

Налейте оливковое масло или нежареное ореховое масло вместе с мёдом и солью в большой противень и вылейте туда две с половиной чашки горячей воды. Когда чуть остынет, добавьте дрожжи, растворив их предварительно в тёплом молоке, и цельную ржаную муку. Тщательно месите 10 минут. Закройте смесь и дайте постоять при комнатной температуре (21 °C). Добавьте полторы чашки цельной пшеничной муки или достаточное для приготовления густого теста количество; 15

минут тщательно месите. Затем вылепите 3 или 4 буханки; положите в намасленные противни и дайте постоять 30 минут. Пеките в умеренно горячей духовке час.

НЕПЕЧЕНЫЙ ХЛЕБ (рецепты Рихтера).

ОРЕХОВЫЙ ХЛЕБ.

1/2 чашки очищенного от шелухи миндаля, 1 столовая ложка грецкого ореха, 2 столовых ложки кедровых орехов, 1/2 чашки плющеного овса (или пшеницы или риса), вода, мука из плодов рожкового дерева.

Крупно размелите очищенный от шелухи миндаль, грецкие орехи и кедровые орехи. Добавьте плющеный овёс (или пшеницу, или рис), всё тщательно смешайте и увлажните небольшим количеством воды. Раскатайте тонким слоем. Посыпьте мукой из рожкового дерева и выставьте на час на солнце.

ПЛЮЩЕНЫЙ ОВЁС С ИЗЮМОМ.

3 столовых ложки плющеного овса, 2 столовых ложки изюма без косточек, 2 столовых ложки кокосовой мякоти.

Тщательно перемешайте овёс, изюм и кокос. Хлеб лучше есть сухим, что вызывает сильное слюновыделение. При желании можно смазать небольшим количеством растительного масла или добавить немного миндального молока.

ЦЕЛЬНЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ.

4 фунта дважды очищенной пшеницы, 1 пинта кукурузного масла, вода.

Промойте пшеницу и замочите на ночь в холодной воде. Утром поместите в марлевый мешок и повесьте на час, чтобы вытекла вода; затем пропустите через дробилку. Смешайте с кукурузным маслом, добавляя достаточно холодной воды, чтобы можно было месить. Посыпьте доску, на которой месите, пшеничной мукой, чтобы тесто не прилипало, разрежьте на куски и выставьте на солнце, чтобы основательно подсохло.

МЕДОВЫЙ ХЛЕБ.

1 чашка крупномолотой пшеницы, 1/2 чашки измельчённых фиников, 1/2 чашки измельчённого чернослива, 2 хорошо взбитых банана, 1/2 чашки пчелиного мёда.

Смешайте измельчённую пшеницу, финики, чернослив и хорошо взбитую мякоть бананов. Потом добавьте мёд и снова перемешайте. Раскатайте лист толщиной в четверть дюйма. Нарежьте узкими полосами и поставьте просушиться на солнце;

если солнца нет, сушите в электрической духовке, и хлеб будет хорошо храниться.

СЛАБЯЩИЙ ХЛЕБ.

1 чашка цельной пшеницы, 1/2 чашки нежареного арахиса, 1/4 чашки сухого чернослива без косточек.

Крупно размелите пшеницу, потом арахис, смешайте арахис с пшеницей. Измельчите чернослив и хорошо перемешайте все три ингредиента. Этот хлеб едят сухим; он облегчает регулярное очищение желудка.

ТАМАЛЬ.

Кукурузная мука, порошок чили, молотые семена тмина, измельчённый чеснок, томатный сок или сок сельдерея, оливковое масло.

Приправьте кукурузную муку порошком чили, измельчённым тминным семенем и измельчённым чесноком в небольших количествах. Хорошо перемешайте; затем добавьте томатный или сельдерейный сок, увлажнив смесь настолько, чтобы из неё можно было лепить тамали (вкус тамали зависит от сорта кукурузной муки; подходит только сухая сладкая кукурузная мука).

Соусы и подливки

В книге даётся только несколько рецептов соусов, так как большинство соусов и подливок — ненужные и неполезные добавки к калорийной пище.

ТОМАТНЫЙ СОУС ДЛЯ ВЕГЕТАРИАНСКОГО РОСТБИФА.

Помидоры, зелёный перец, лук, сливочное масло.

Обварите помидоры и снимите кожицу. Нарежьте мелкими кусочками, положите в кастрюлю с небольшим количеством резаного зелёного перца и мелко нарезанного лука. Пусть кипит на малом огне, пока помидоры не размягчатся. Добавьте кусок масла и подавайте горячим.

ТОМАТНЫЙ СОУС.

6 помидоров, 1 луковица, 1/2 чайной ложки мёда, 1 столовая ложка сливочного масла.

Варите помидоры и лук (мелко нарезанный) на малом огне, пока помидоры не станут мягкими. Добавьте мёд и масло непосредственно перед снятием с огня.

ДРУГОЙ ТОМАТНЫЙ СОУС.

Помидоры, лук, зелёный перец, сельдерей.

Добавьте небольшие количества мелко нарезанного лука, зелёного перца и сельдерея к помидорам и варите на малом огне, пока помидоры не станут мягкими.

ТОМАТНО-ЛУКОВЫЙ СОУС.

Тушите равные количества свежих нарезанных помидоров с нарезанным луком в небольшом количестве воды, пока помидоры не станут мягкими. Перед снятием с огня добавьте растопленное масло.

КОРИЧНЕВАЯ ПОДЛИВКА.

2 столовых ложки сливочного масла, 2 столовых ложки цельной пшеничной муки, 2 столовых ложки бульона, 2 или 3 чашки воды.

Растопите масло в кастрюле. Добавьте муки и смешайте с бульоном. Потом постепенно добавляйте воду, пока не будет достигнута нужная густота.

ПОЛЕЗНАЯ КОРИЧНЕВАЯ ПОДЛИВКА.

1 столовая ложка бульона, 2 столовых ложки растопленного

масла, 1 чашка кипятка.

Не варите. Растопите масло, поместив его в чашку с горячей водой. Постепенно добавляйте растопленное масло к бульону. Потом добавьте кипяток. Немедленно подавайте.

ПОДЛИВКА ИЗ СУШЁНЫХ ГРИБОВ.

Сушёные грибы, полезная коричневая подливка.

Замочите сушёные грибы на 3–4 часа. Слейте воду и тщательно вымойте грибы в свежей воде. Варите на малом огне в небольшом количестве воды (чтобы только покрывала грибы) от 10 до 15 минут, затем добавьте одну чашку полезной коричневой подливки на каждую чашку грибов с водой. Можно использовать и просто густую коричневую подливку.

ОЛИВКОВЫЙ СОУС (рецепт Лоуэлла).

1 столовая ложка цельной пшеничной муки или муки из нута (бараньего гороха), 1 столовая ложка оливкового масла, 1/3 чашки спелых маслин.

Изрубите маслины и тушите два часа в таком количестве воды, чтобы она покрывала маслины. Подогрейте в кастрюле оливковое масло и добавьте муку. Мука должна слегка потемнеть. Добавьте тушёные маслины и разведите водой до нужной консистенции.

СОУС ЧИЛИ.

5 чашек тушёных помидоров, 4 мелко нарезанных зелёных перца, 2 мелко нарезанных среднего размера луковицы, 1/3 чашки мёда, 1/2 чашки лимонного сока, 3 лавровых листика, 1 чайная ложка горчицы, 2 палочки гвоздики, 1/2 чайной ложки корицы, 1/2 чайной ложки семени сельдерея, 1/2 чайной ложки молотой гвоздики.

Пропустите помидоры через сито и добавьте остальные ингредиенты. (Помидорные семена нельзя оставлять, потому что они влияют на вкус.) Варите на малом огне 45 минут. Если хотите сохранить на какое-то время, положите в банки в горячем виде и плотно закройте.

ГУСТОЙ СОУС.

4 столовых ложки сливочного масла, 1 столовая ложка муки, 5 столовых ложек мёда, 3 столовых ложки лимонного сока, дроблёный мускатный орех.

Положите масло в кастрюлю и добавьте воды. Размешайте в одной чашке кипятка и варите несколько минут. Снимите с огня и добавьте мёд, лимонный сок и мускатный орех. Подавайте

немедленно.

ИНЖИРНЫЙ СОУС.

Сухой белый инжир, мёд, ореховые сливки.

Нарежьте инжир маленькими кусочками. Варите в небольшом количестве воды (чтобы только покрывала), пока не станет мягким. Добавьте мёд по вкусу и поварите ещё пять минут. Снимите с огня и добавьте сливки. Подавайте в горячем или холодном виде как соус к пудингу или как отдельный десерт.

ИЗЮМНЫЙ СОУС.

1 чашка изюма без косточек, 1/3 чашки мёда, 1 столовая ложка лимонного сока, 2 чашки воды, рубленые орехи (по желанию).

Варите изюм на малом огне, пока он не станет мягким. Добавьте мёд, лимонный сок и нарезанный орех и снимите с огня. Подавайте горячим или холодным как соус к пудингам или блюдам из зерновых или в качестве отдельного десерта.

Напитки

Большинство популярных напитков вредны для здоровья. Кофе, чай, горячий шоколад, какао и все промышленно изготовляемые напитки определённо вредны: кофе, чай и шоколад содержат наркотики, а в неалкогольных напитках много химических добавок и искусственных сладостей.

Тем, кто хочет чем-то заменить кофе или чай, можно предложить калифорнийский мятный чай.

Можно делать лимонад и другие фруктовые напитки, добавляя к ним для сладости мёд, но их не стоит много пить. Если вы хотите подать к еде фруктовый напиток, его должны пить перед едой. В жаркие летние дни холодный фруктовый напиток иногда освежает.

ФРУКТОВЫЕ СОКИ ИЗЮМНЫЙ ПУНШ (рецепт Лоуэлла).

Изюм, вода, корица.

Промойте один пакетик изюма и положите его в кастрюлю с одной квартой воды. Варите три минуты, снимите с огня и добавьте кусочек палочки корицы. Когда остынет, отцедите воду с помощью чистой марли, выдавив изюм. Хорошая замена сидра, а также замечательный напиток для детских праздников, так как он не перебродил.

ПОЛЕЗНЫЙ ЛИМОНАД.

Лимонный сок, пчелиный мёд.

Возьмите три лимона на одну кварту воды. Подсластите двумя столовыми ложками мёда. Можно подавать холодным и горячим.

ОРАНЖАД.

Апельсиновый сок, лимонный сок, пчелиный мёд.

Используйте один стакан апельсинового сока, на два стакана воды и треть стакана лимонного сока. Подсластите мёдом. Охладите. Оранжад можно украсить несколькими листочками мять и одной-двумя спелыми красными клубниками в каждый стакан.

АНАНАСНЫЙ ПУНШ.

1 чашка ананасного сока, 4 чашки воды, 1 чашка апельсинового сока, 1/2 чашки пчелиного мёда, 2 столовых ложки лимонного сока.

Всё смешайте. При желании можно добавить больше мёда,

сладость зависит от качества ананаса и апельсина.

ВИШНЁВЫЙ ПУНШ.

Спелая вишня, пчелиный мёд, вода.

Извлеките из вишни косточки и измельчите. Добавьте немного воды и процедите через марлю. Подсластите мёдом. Если слишком концентрировано, разведите водой.

РЕВЕНЕВЫЙ НАПИТОК.

Ревень, вода, пчелиный мёд.

Используйте сырой измельчённый ревень или тушёный неподслащенный ревень. Налейте в ревень кипятка и процедите. Подсластите мёдом по вкусу. Охладите.

ЯГОДНЫЙ СОК.

Используйте любые ягоды и готовьте, как вишнёвый пунш.

КЛЮКВЕННЫЙ СОК.

Готовьте, как вишнёвый пунш, используя воды вчетверо больше ягод и вскипятив первоначально воду, а потом вылив в клюкву.

СОК ИЗ СУХОФРУКТОВ.

Финики, чернослив, изюм, вода.

Замочите финики и изюм и держите, пока они не станут мягкими. Измельчите в комбайне, замочите на ночь в достаточном количестве воды, процедите и охладите. По желанию можно подсластить. Можно делать напиток из всех трёх фруктов вместе или из каждого в отдельности.

Полезные сладости

Если вы хотите вооружить своих детей таким безотказным оружием в битве жизни, как хорошее здоровье, постарайтесь, чтобы они никогда не ели сладости с белым сахаром. Нет ничего вреднее для здоровья и счастья человека, чем белый сахар. Когда дети просят сладостей, дайте им лакомства, изготовленные из сухофруктов и мёда. Расскажите им об опасности конфет, мороженого и десертов, которые предлагают им друзья. Дети вполне могут любить полезные сладости так же и даже больше, чем приготовленные с белым сахаром. Если ваш ребёнок привык к сладостям с белым сахаром, потребуется некоторое обучение, чтобы он стал предпочитать полезные лакомства, но тем более его следует научить этому.

Не только дети, но и любящие сладкое взрослые должны научиться предпочитать природные сладости искусственным вредоносным сахарным лакомствам.

Полезные сладости нужно всегда есть после еды и никогда до неё или в перерывах между едой. То, что они полезны, совсем не означает, что их можно есть весь день или закусывать ими между едой. Лакомства из сухофруктов и орехов очень калорийны, и их нельзя есть много. Два или три кусочка за раз достаточно.

Многие комбинации сухофруктов и орехов можно с небольшим опытом научиться превращать в очень вкусные лакомства. Ниже даётся лишь несколько рецептов. Если дети захотят сами делать сладости, пусть поэкспериментируют с новыми комбинациями фруктов и орехов.

Очень вкусна смесь сухофруктов и орехов с размятыми бананами и тёртыми яблоками.

ШАРИКИ ИЗ ИЗЮМА И КОКОСА.

2 чашки изюма без косточек, натёртый свежий кокосовый орех.

Пропустите изюм через комбайн, слепите из него шарики и обваляйте в кокосе.

КАРАМЕЛЬ ИЗ ИЗЮМА С КОКОСОМ.

1 фунт изюма без косточек, 1/4 фунта натёртого кокоса.

Смешайте вместе и измельчите в комбайне. Раскатайте плоскими лепёшками и нарежьте квадратиками. Если дать постоять несколько часов, резать будет легче.

ЛАКОМСТВО ИЗ ИЗЮМА С БРАЗИЛЬСКИМ ОРЕХОМ.

2 чашки изюма без косточек, 1 чашка очищенных бразильских орехов, пчелиный мёд.

Дважды измельчите изюм и орехи в комбайне, потом смешайте с мёдом. Обваляйте в мелко нарубленных орехах, кокосовой или миндальной муке.

КАРАМЕЛЬ ИЗ КОКОСА С МЁДОМ.

Засахаренный или затвердевший мёд, свежий натёртый кокосовый орех.

Добавляйте орех в мёд, работая вилкой, пока мёд больше не будет принимать. Потом руками добавляйте ещё ореха, чтобы образовалось густое тесто, которое можно раскатать и нарезать квадратиками. Вкус карамели зависит от сорта мёда. Можно добавить немного ванили.

КАРАМЕЛЬ ИЗ ШОКОЛАДА С ОРЕХАМИ.

Добавьте к предыдущему рецепту растопленный горький шоколад. Небольшое количество миндального масла сделает карамель мягкой и сливочной.

КАРАМЕЛЬ ИЗ АРАХИСОВОГО МАСЛА С КОКОСОМ.

Смешайте арахисовое масло с мёдом по вкусу, потом добавляйте кокос, пока смесь не станет сухой.

КОНФЕТЫ ИЗ АРАХИСА И ФИНИКОВ.

2 чашки размельчённых фиников без косточек, 1/2 чашки арахисового масла.

Смешайте и измельчите в комбайне. Раскатайте плоским листом и разрежьте на квадратики или обваляйте в мелко нарезанном арахисе или кокосе.

КОНФЕТЫ ИЗ ИНЖИРА И МИНДАЛЯ.

2 чашки сушёного белого инжира, 1/4 чашки миндаля 1/4 чашки миндального масла.

Пропустите инжир и миндаль через комбайн дважды, затем смешайте с миндальным маслом. Скатайте в шарики и вдавите в каждый шарик очищенный от шелухи миндаль.

КАРАМЕЛЬ ИЗ ФИНИКОВ.

2 чашки фиников без косточек, 3/4 чашки очищенного миндаля, 3/4 чашки мякоти грецкого ореха, пчелиный мёд.

Дважды пропустите финики и орехи через комбайн. Добавьте мёда, если конфеты покажутся вам недостаточно сладкими. Раскатайте в тонкий лист и нарежьте квадратиками.

КАРАМЕЛЬ ИЗ ИНЖИРА И ФИНИКОВ.

2 чашки фиников без косточек, 2 чашки сушёного белого инжира (хорошо промытого и осушенного полотенцем), 1/2 чашки мёда, рубленая мякоть грецкого ореха, кокос.

Пропустите инжир и финики через комбайн. Смешайте с мёдом и снова пропустите через комбайн. Добавьте рубленый грецкий орех, как к любому виду конфет; количество зависит от вкуса. Скатайте маленькие шарики и вываляйте их в измельчённом кокосе или орехах.

ФРУКТОВО-ОРЕХОВЫЕ КОНФЕТЫ КАРКА № 1.

1 фунт несульфурированных сушёных груш, 4 унции очищенного миндаля, 4 унции кедровых орешков.

Варите груши на пару несколько минут, чтобы они стали мягкими. Смешайте ингредиенты и дважды пропустите через комбайн. Поместите в плоскую посуду слоем в дюйм толщиной, пусть постоит ночь, потом разрежьте на удобные куски.

ФРУКТОВО-ОРЕХОВЫЕ КОНФЕТЫ КАРКА № 2.

1/2 фунта несульфурированных персиков, 1/2 фунта несульфурированных абрикосов, 4 унции тёртого кокоса, 4 унции очищенного пекана или грецкого ореха.

Сварите сухофрукты на пару и действуйте, как в предыдущем рецепте.

ОРЕХОВО-ИЗЮМНЫЕ ШАРИКИ КАРКА.

1 чашка очищенных бразильских орехов, 1 чашка очищенных орехов-пекан, 1 чашка очищенных грецких орехов, 2 чашки изюма без косточек, 1/2 чашки тёртого кокоса, 2 столовых ложки пчелиного мёда.

Вначале измельчите в комбайне орехи и изюм порознь, затем вместе с мёдом, чтобы получилась гомогенная смесь. Слепите шарики примерно в три четверти дюйма в диаметре и обваляйте в натёртом кокосе, чтобы придать им привлекательную внешность.

ФРУКТОВО-ОРЕХОВАЯ ПАСТА.

2 чашки фиников без косточек, 2 чашки изюма без косточек, полторы чашки сушёного инжира, 3 чашки мякоти пекана или грецкого ореха, пчелиный мёд.

Измельчите фрукты и орехи раздельно, потом смешайте и снова пропустите через комбайн. Добавьте мёда, если хотите, чтобы было слаще.

Слепите шарики и вываляйте в кокосе. Можно использовать

как основу для изготовления самых разных сладостей.

АРАХИСОВАЯ МЕЧТА.

1 чашка фруктово-ореховой пасты, 3/4 чашки арахисового масла, пчелиный мёд, половинки пекана и грецкого ореха.

Смешайте и пропустите через измельчитель. Скатайте маленькие шарики и вдавите в каждый половинку ореха пекана или грецкого ореха. Или вываляйте в измельчённом арахисе.

МИНДАЛЬНЫЕ СЛАДОСТИ.

1 чашка фруктово-ореховой пасты, 1 чашка миндального масла.

Тщательно смешайте и вываляйте в миндальной муке, или измельчённом кокосе, или орехах.

ФРУКТОВЫЕ КРУЖКИ.

1 чашка фиников, 1 чашка чёрного инжира или чернослива, 1 чашка изюма без косточек, натёртый кокос.

Измельчите финики, инжир и изюм вместе в комбайне и раскатайте тонким слоем. Покройте большим количеством натёртого кокоса и скатайте в трубку. Нарежьте кружками.

ФИНИКОВЫЕ КРУЖКИ.

Сделайте плоский слой из фиников и грецких орехов, измельчённых в комбайне. Поверх положите слой кокоса с мёдом. Скатайте и разрежьте кружками.

КОНФЕТЫ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ГРЕЦКОГО ОРЕХА.

1 чашка фиников без косточек, 1 чашка чернослива без косточек, 3/4 чашки грецких орехов, пчелиный мёд, натёртый кокос.

Пропустите фрукты и грецкие орехи через комбайн. Добавьте мёда, если недостаточно сладко. Скатайте маленькими шариками и вываляйте их в кокосе.

ФАРШИРОВАННЫЙ ЧЕРНОСЛИВ.

Замочите чернослив в холодной воде на ночь или на несколько часов. Просушите полотенцем и удалите косточки. Начините мякотью грецких орехов, ореха пекан или бразильского ореха, или творогом, или сливочным сыром, или медово-кокосовой карамелью.

ФАРШИРОВАННЫЕ ФИНИКИ.

Удалите косточки и заполните середину ореховой мякотью,

раздавленным авокадо, творогом, сливочным сыром, миндальным или арахисовым маслом. Если финики липкие, их можно вывалять в натёртом кокосе или в миндальной муке.

ШОКОЛАДНЫЕ КОНФЕТЫ.

Шоколад можно добавить к любому лакомству из сухофруктов и мёда. Используйте горький шоколад, так как сладкий шоколад содержит белый сахар. Мелко накрошите шоколад и растопите в горячей воде на плите. Когда добавляется шоколад, нужно использовать больше мёда. Шоколад очень калориен, поэтому шоколадных конфет нужно есть понемногу.

ПАСХАЛЬНЫЕ ЯЙЦА.

Пасхальные яйца можно делать из кокосово-медовой карамели, придавая им разный цвет шпинатовым, свекольным, морковным, виноградным соком, растопленным шоколадом, кленовым сиропом. Или слепите из фруктово-ореховой пасты или любой комбинации сухофруктов и орехов яйца и вываляйте их в белом или окрашенном кокосовом орехе.

Для получения сока шпината, свёклы или моркови см. главу «Расцвечивание и предложения к праздникам».

РОЖДЕСТВЕНСКИЕ СЛАДОСТИ.

Рождественские сладости можно изготовить, окрасив кокосово-медовую карамель в красный или зелёный цвет или вываляв комбинацию сухофруктов и орехов в раскрашенном кокосе.

Фруктовые пасты можно окунать в шоколад или ореховую мякоть. Используйте горький шоколад, подслащённый мёдом, и добавьте очень небольшое количество парафина, чтобы шоколад затвердел.

Полезные сэндвичи

Прежде чем делать сэндвичи, хлеб обязательно нужно превратить в тосты. Нарежьте очень тонкие ломтики и целый день сушите. Сэндвичи всегда делаются непосредственно перед употреблением. Тосты должны быть подготовлены предварительно, заполнители тоже готовятся заблаговременно. Отличные сэндвичи получаются с хлебом из муки Брэгга.

1. Рубленые спелые маслины, рубленый лук, латук и майонез на ржаном тосте или на хлебе из муки Брэгга.

2. Латук, помидоры и арахисовое масло с майонезом на ржаном или цельном пшеничном хлебе.

3. Арахисовое масло, латук, помидоры и дрессинг «Тысячи островов» на тосте из цельного пшеничного или ржаного хлеба.

4. Латук, помидоры и майонез «Люкс» на тосте из цельного пшеничного или ржаного хлеба.

5. Творог, латук и майонез.

6. Творог, латук и майонез на тосте из цельного пшеничного или ржаного хлеба.

7. Латук, помидоры, рубленые спелые маслины и майонез на тосте из цельного пшеничного или ржаного хлеба.

8. Лук, рубленые орехи, латук и дрессинг из арахисового масла на ржаном или цельном пшеничном хлебе.

9. Изюм, творог, орехи и майонез на хлебе из грубой непросеянной ржаной муки, цельном пшеничном хлебе или на крекерах из муки Брэгга.

10. Мелко нарезанный зелёный перец, мелко нарезанный зелёный лук, латук и майонез на хлебе из грубой непросеянной ржаной муки, русском ржаном хлебе, цельном пшеничном хлебе, крекерах из муки Брэгга или на ржаном тосте.

11. Рубленые спелые маслины, мелко нарубленный зелёный лук, латук и дрессинг «Тысячи островов» на грубом ржаном хлебе, цельном пшеничном хлебе, крекерах из муки Брэгга или на ржаном тосте.

12. Рубленые орехи, финики, изюм и майонез на цельном ржаном тосте или на крекерах из муки Брэгга.

13. Авокадо, мелко нарезанный зелёный лук, латук и майонез на тосте цельного пшеничного хлеба, крекерах из муки Брэгга или ржаном хлебе.

14. Нарезанная ломтиками протоза или другой заменитель мяса, бульон, латук, помидоры и майонез на грубом ржаном хлебе, цельном ржаном хлебе или на крекерах из муки Брегга.

15. Жареный баклажан, латук, помидор и майонез на

цельном пшеничном хлебе.

16. Тёртая морковь, латук, помидор и майонез на цельном пшеничном хлебе.

17. Измельчённый инжир и финики с орехами или без них на тосте цельного пшеничного хлеба или на крекере из муки Брэгга.

18. Латук, помидоры, цыплёнок.

19. Латук, помидоры, яйцо.

20. Латук, помидоры, холодное мясо (ростбиф или баранина, тонко нарезанные).

21. Латук, помидоры, печёная холодная рыба.

Пикник «здоровья и счастья»

Свежие фрукты.

Закуски — спелые маслины, зелёный лук, редис и сельдерей.

Сырые овощи — капуста, цельная морковь, репа, цельные помидоры.

Картофельный салат.

Сэндвичи — цельный пшеничный хлеб, крекеры из муки Брэгга, ржаной цельный хлеб; всё в виде тостов.

«Медовые мальчики».

Миндальное печенье.

Полезные лакомства — колотые орехи, изюм и финики.

Когда группа садится есть, начинайте со свежих фруктов. Летом подавайте такие фрукты, как дыни, виноград, персики, груши или вишни. В другое время можно есть апельсины, яблоки, грейпфруты и бананы. Между фруктами остальной едой должен быть перерыв, по крайней мере, в 10 минут.

Свежий воздух и активная физическая деятельность вызовут здоровый аппетит и желание сырых овощей. Они должны быть у всех на тарелках вместе с картофельным салатом, сэндвичами. Рецепты картофельного салата, сэндвичей и десертов можно найти в этой книге.

Расцвечивание и предложения к праздникам

Раскрашивание овощами.

Соки свёклы, шпината и моркови отлично подходят для декоративного раскрашивания при приготовлении пищи. Свекольный сок красный, шпинатный — зелёный, а морковный — жёлтый. Чтобы получить сок, воспользуйтесь соковыжималкой.

Этими соками можно раскрашивать кокосовые сласти, майонез, картофельное пюре или любое другое блюдо, которое вы хотите декоративно раскрасить.

РАЗНОЦВЕТНОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ.

Сварите белый картофель и разомните. Окрасьте свекольным или шпинатным соком и смешайте с рубленым луком, гвоздичным перцем или измельчёнными спелыми маслинами, добавьте майонез. Раскрашивание на Рождество или на день Святого Патрика можно с помощью такого пюре делать очень эффективно. Плотно уложите пюре в форму и дайте час постоять перед подачей.

ПРЕДЛОЖЕНИЯ НА ПРАЗДНИКИ.

Ни одни блюда так не подходят к праздникам, как свежие фрукты и овощи — благодаря бесконечному разнообразию окраски. Многие комбинации красного и зелёного можно подавать на Рождество. Приводимое ниже меню — лишь одно из возможных предложений. Можно разработать сколько угодно таких же с использованием красного и зелёного цвета, добавив также белый, как упоминание о рождественских ландшафтах.

ЗАКУСКА ИЗ РЕДИСКИ И ПЕТРУШКИ.

Срежьте кожуру редиски, чтобы получились розы (см. главу «Закуски»). Нарежьте петрушку небольшими веточками. Положите редиску и петрушку в длинное стеклянное блюдо для закусок и налейте в него воды. Петрушка придаст редиске приятный вкус. Блюдо должно достаточно постоять перед подачей.

ПРАЗДНИЧНЫЙ САЛАТ.

См. рецепты в главе «Салаты».

СВЕЖИЙ ШПИНАТ И ПОМИДОРЫ.

Варите на малом огне шпинат и помидоры, пока не лопнет целлюлозная плёнка. Если варить слишком долго, цвета потускнеют.

ВАРЁНАЯ КАРТОШКА С ПЕТРУШКОЙ.

Промойте картошку перед очисткой, кожуру сберегите для супа. Сохраните и воду, в которой варилась картошка. Подавайте картошку с растопленным маслом и измельчённой петрушкой.

ОВОЩНОЙ ГАМБУРГЕР С ТОМАТНЫМ СОКОМ, ИЗЮМОМ И ОРЕХАМИ.

См. рецепт в главе «Заменители мяса».

ИНДЕЙКА, ЦЫПЛЁНОК, МЯСО ИЛИ ЗАМЕНИТЕЛИ МЯСА.

См. рецепты.

Существует бесконечное разнообразие комбинаций зелёных и белых овощей и овощных блюд, которые разнообразят проведение дня Святого Патрика. Ниже предлагается вариант меню.

ЗАКУСКИ.

Сердцевины сельдерея и зелёный лук, украшенные веточками петрушки или кольцами зелёного перца.

САЛАТ.

Нарезанные зелёные огурцы и белый картофельный салат. Раскрасьте картофельное пюре, хорошо приправив его зелёным шпинатным соком, и плотно уложите в форму, поверх положите приправленное белое картофельное пюре, к которому добавлены мелко нарезанная петрушка или мелко нарезанный зелёный лук. Поверх покройте зелёным майонезом.

Или

Зелёный сладкий перец, фаршированный творогом, который смешан с зелёным луком или петрушкой или с тем и другим.

Или

Холодная варёная цветная капуста на листах латука с зелёным майонезом.

ГОРЯЧЕЕ БЛЮДО.

Печёный зелёный перец, фаршированный творогом, который приправлен измельчённой петрушкой, резаным луком, сельдереем, растопленным сливочным маслом и хлебными крошками.

Или

Рис-карри с растопленным сливочным маслом и петрушкой.

Или

Кусок любого мяса, поданный с растопленным сливочным маслом и петрушкой и украшенный кольцами зелёного перца и веточками петрушки.

Или

Любое растительное блюдо, имитирующее мясо, печёное с зелёным перцем.

ГАРНИР.

Чашечки из репы, наполненные фасолью, шпинатом и сливочным маслом.

Или

Цветная капуста или цельные луковицы, подающиеся с растопленным сливочным маслом и хлебными крошками.

ДЕСЕРТ.

Растительное желе зелёного цвета с любым фруктовым вкусом и украшенное очищенным миндалём и кокосом, подаётся с ореховым молоком.

Кокосовые сладости, окрашенные в зелёный и белый цвет.

Это лишь немногие предложения, но они дают возможность домохозяйке подумать самостоятельно, и она увидит, что практически на каждый праздник можно подавать соответствующе окрашенные фрукты и овощи.

Меню

В предлагаемых меню нет никаких напитков кроме фруктовых и овощных соков, а также калифорнийского мятного чая.

НЕДЕЛЯ ЗИМНИХ МЕНЮ.

Понедельник.

ЗАВТРАК.

Большой стакан апельсинового сока.

Хлеб из муки Брэгга, согретый на пару и подаваемый с растопленным маслом, финиками и пчелиным мёдом.

ЛАНЧ.

Морковный коктейль.

Одно блюдо живой пищи (см в главе «Салаты»). Печёная свекольная ботва.

Картошка и лук в кастрюльке с нью спринклом. 6 хлебных крекеров из муки Брэгга.

ОБЕД.

Помидорно-сельдерейно-луковый коктейль. Очистительный салат.

Мясо Пола Брэгга с томатным соусом.

Морковь с горохом.

Пюре из репы со щепотью нью спринкла.

6 вафель из муки Брэгга.

Свежие фрукты по сезону.

Калифорнийский мятный чай.

Вторник.

ЗАВТРАК.

Калифорнийский мятный чай.

Хлеб из муки Брэгга с измельчёнными финиками, сливками и пчелиным мёдом.

ЛАНЧ.

Тушёная капуста.

Бульон.

Печёная картошка.

6 хлебных вафель из муки Брэгга.

ОБЕД.

Коктейль из капусты, сельдерея и чеснока (один зубчик).
Салат из латука и гвоздичного перца.
Овощное рагу с нью спринклом.
Испанский шпинат.
Взбитые яблоки.
Торт Евгении.
6 хлебных вафель из муки Брэгга. Калифорнийский мятный чай.

Среда.
ЗАВТРАК.
Калифорнийский мятный чай.
Хлеб из муки Брэгга с пчелиным мёдом и орехом-пекан.

ЛАНЧ.
Свекольный коктейль.
Картофельный салат.
Резаный белый лук с нью спринклом на тосте цельного пшеничного хлеба.
Тушёный сельдерей.
Фасоль с соусом карри.

ОБЕД.
Коктейль из помидоров, зелёного перца и чеснока.
Привлекательный салат. Печёная рыба с лимоном.
Тушёные помидоры с нью спринклом. Шпинат и морковь.
Апельсиновые и ананасные чашечки. 6 хлебных вафель из муки Брэгга. Калифорнийский мятный чай.

Четверг.
ЗАВТРАК.
Калифорнийский мятный чай.
Грейпфрутовый сок.
Хлеб из муки Брэгга со сливками и с финиками.

ЛАНЧ.
Коктейль из шпината с петрушкой.
Комбинированный салат из латука с помидорами с французским дрессингом.
Печёная тыква с нью спринклом.
Кукуруза с помидорами в кастрюльке (консервированная).
Хлебные крекеры из муки Брэгга.

ОБЕД.

Коктейль из помидоров с крессом водяным (если кресса водяного в это время года нет, используйте петрушку).

Бульон.

Тушёная капуста.

Жареная свинина (филейная часть).

Печёный сладкий картофель.

Печёный в духовке шпинат с нью спринклом. Яблочный соус.

Калифорнийский мятный чай.

6 хлебных крекеров из муки Брэгга.

Пятница.

ЗАВТРАК.

Стакан грейпфрутового сока и калифорнийский мятный чай.

Хлеб из муки Брэгга, финики и сливки.

ЛАНЧ.

Коктейль из краснокочанной капусты с луком. Июньский салат с кислыми сливками и творогом.

Печёный сладкий картофель со сливочным маслом.

Брюссельская капуста с нью спринклом.

ОБЕД.

Коктейль из сельдерея, петрушки и помидоров. Салат из сельдерея с луком.

Крабы со специями.

Свекольное жаркое.

Печёная капуста с луком и нью спринклом.

Свежие фрукты.

6 хлебных вафель из муки Брэгга Калифорнийский мятный чай.

Суббота.

ЗАВТРАК.

Апельсиновый сок и калифорнийский мятный чай.

Хлеб из муки Брэгга с финиками и пчелиным мёдом.

ЛАНЧ.

Морковно-луковый коктейль.

Салат из сырой свёклы.

Шпинат с картошкой в кастрюльке.

Запечённые помидоры с нью спринклом 6 хлебных крекеров из муки Брэгга.

ОБЕД.

Грейпфрутовый сок.

Бульон.

Вкусный салат из эндивия.

Жареный бифштекс с грибами.

Пастернак с маслом и нью спринклом. Варенная на пару свекольная ботва. Печёные яблоки.

Один кусок любого полезного торта. Калифорнийский мятный чай.

Воскресенье.

ЗАВТРАК.

Грейпфрутовый сок с калифорнийский мятным чаем.

Хлеб из муки Брэгга с пчелиным мёдом и финиками.

ЛАНЧ.

Коктейль из помидоров с петрушкой. Спелые королевские маслины.

Сердцевины сельдерея.

Резаный латук с помидорами и русским дрессингом.

Любимые фаршированные цыплята Брегга. Полезное лакомство из сладкого картофеля. Чашечки репы.

Пудинг с черносливом.

6 хлебных вафель из муки Брэгга.

ОБЕД.

Коктейль из шпината и лука.

Салат из сельдерея.

Бульон.

Тосты хлеба из грубой ржаной муки.

«Медовые мальчики».

Калифорнийский мятный чай.

НЕДЕЛЯ ВЕСЕННЕГО МЕНЮ.

Понедельник.

ЗАВТРАК.

Калифорнийский мятный чай. Финики.

ЛАНЧ.

Коктейль из кресса водяного, латука, шпината и лука. Салат из свекольных чашечек.

Рис-карри со свежим шпинатом. Печёный лук.

Хлебные крекеры из муки Брэгга.

ОБЕД.

Коктейль из латука, огурца и помидоров. Жареные грибы на тосте.

Молодой зелёный горошек и морковь с нью спринклом.

Картофель О'Брайена.

Сухофрукты.

6 хлебных крекеров из муки Брэгга. Калифорнийский мятный чай.

Вторник.

ЗАВТРАК.

Апельсиновый сок.

Хлеб из муки Брэгга с нарезанными бананами и сырым молоком.

ЛАНЧ.

Коктейль из сельдерея с луком.

Салат из творога и зелёного перца.

Капуста с яблоками.

Хлебные крекеры из муки Брэгга.

ОБЕД.

Коктейль из шпината, помидоров, лука и чеснока. Бульон.

Июньский салат.

Баранина в кастрюльке.

Варенный на пару аспарагус.

Клубника.

6 хлебных вафель из муки Брэгга. Калифорнийский мятный чай.

Среда.

ЗАВТРАК.

Грейпфрутовый сок и калифорнийский мятный чай.

Хлеб из муки Брэгга с финиками, грецкими орехами и пчелиным мёдом.

ЛАНЧ.

Томатный сок.

Зелёный салат из огурцов.

Картошка с петрушкой. Свёкла с луком в кастрюльке.

ОБЕД.

Фруктовый коктейль.

Салат с пряностями.

Печёная рыба с луком.

Морковь с маслом и нью спринклом. Варенный на пару кабачок.

Полезные фруктовые лакомства.

6 хлебных вафель из муки Брэгга. Калифорнийский мятный чай.

Четверг.

ЗАВТРАК.

Калифорнийский мятный чай.

Клубника и бананы с хлебом из муки Брэгга.

ЛАНЧ.

Морковный или луковый сок.

Бульон.

Салат из свежего аспарагуса.

Печёный картофель с сыром и луком.

Варенный на пару свежий шпинат с нью спринклом.

6 хлебных вафель из муки Брэгга.

ОБЕД.

Коктейль из свёклы с морковью. Очистительный салат.

Гамбургер, жаренный в луковом соке. Брюссельская капуста.

Молодой зелёный горошек с морковью. Ананас.

Калифорнийский мятный чай.

6 хлебных вафель из муки Брэгга.

Пятница.

ЗАВТРАК.

Калифорнийский мятный чай.

Хлеб из муки Брэгга с пчелиным мёдом и финиками.

ЛАНЧ.

Салат Дикинсона «Таити».

Бульон.

Морковь с луком.

ОБЕД.

Грейпфрутовый сок.

Зелёный салат.

Печёная фаршированная рыба.

Печёная цветная капуста с помидорами. Варенная на пару свекольная ботва с нью спринклом.

Яблочный соус.

6 хлебных крекеров из муки Брэгга. Калифорнийский мятный чай.

Суббота.
ЗАВТРАК.
Калифорнийский мятный чай.
Хлеб из муки Брэгга с нью спринклом и сливочным маслом.

ЛАНЧ.
Коктейль из шпината с луком.
Салат из творога с зелёным луком.
Морковь, свёкла и лук в кастрюле для фасоли (Специальная кастрюля с плотно пригнанной крышкой для длительной варки фасоли. — *Прим. перев.*) 6 хлебных вафель из муки Брэгга.

ОБЕД.
Бульон.
Салат с цыплёнком.
Фаршированные помидоры.
Варенная на пару фасоль.
8 фиников.
Калифорнийский мятный чай.

Воскресенье.
ЗАВТРАК.
Калифорнийский мятный чай. Комбинированный фруктовый салат.

ЛАНЧ.
Коктейль из свёклы, моркови, репы и лука. Фаршированные палочки сельдерея.
Салат из латука и кресса водяного.
Жаренная на открытом огне говядина.
Аспарагус с горошком и нью спринклом. 6 хлебных крекеров из муки Брэгга.
Морковный пудинг.

ОБЕД.
Бульон.
Зелёный лук, редиска и сердцевины сельдерея. Полезные сэндвичи или сэндвичи с салатом. Калифорнийский мятный чай.

НЕДЕЛЯ ЛЕТНЕГО МЕНЮ.

Понедельник.
ЗАВТРАК.
Калифорнийский мятный чай.
Салат из дыни.

ЛАНЧ.
Ананасный сок.
Помидоры, фаршированные творогом.
Молодой зелёный горошек с морковью и нью спринклом.
6 хлебных крекеров из муки Брэгга.

ОБЕД.
Морковный коктейль.
Брокколи.
Варенная на пару мелкая свёкла с нью спринклом.
Оладьи из муки Брэгга.
Слегка приваренные свежие абрикосы, подслащённые мёдом.
Калифорнийский мятный чай.

Вторник.
ЗАВТРАК Виноградный салат.
Хлеб из муки Брэгга с маслом, финиками и пчелиным мёдом.

ЛАНЧ.
Коктейль из салата эскариоль.
Летний салат.
Латук.
6 хлебных крекеров из муки Брэгга.

ОБЕД.
Коктейль из одуванчиков, шпината и лука. Бульон.
Зелёный салат.
Печённая на открытом огне печень с нью спринклом.
Кукуруза в початках.
Варенный на пару кабачок.
Персики с мёдом и сливками.
6 хлебных вафель из муки Брэгга. Калифорнийский мятный чай.

Среда.
ЗАВТРАК.
Финики поверх хлеба из муки Брэгга.

ЛАНЧ.

Комбинированный салат.

Верхушки аспарагуса в масле. Печёный картофель с зелёным луком. Калифорнийский мятный чай.

ОБЕД.

Комбинированный коктейль.

Зелёный салат из огурца.

Варёная рыба по-калифорнийски. Морковь (печёная).

Варенная на пару свежая фасоль с нью спринклом.

Тушёные персики с миндальным печеньем. Калифорнийский мятный чай.

6 хлебных вафель из муки Брэгга.

Четверг.

ЗАВТРАК.

Калифорнийский мятный чай.

Финики с хлебом из муки Брэгга.

ЛАНЧ.

Коктейль из кресса водяного с помидорами. Морковно-ореховый салат № 2.

Шпинат на тосте.

Пастернак с горошком.

Калифорнийский мятный чай.

ОБЕД.

Грейпфрутовый сок.

Бульон.

Салат в виде колёс.

Говядина в томатном соусе.

Горошек.

Печёный кабачок.

Фрукты.

Калифорнийский мятный чай 6 хлебных вафель из муки Брэгга.

Пятница.

ЗАВТРАК.

Калифорнийский мятный чай.

Клубника и нарезанный банан с кокосовыми сливками на хлебе из муки Брэгга.

ЛАНЧ.

Коктейль из свёклы, моркови и репы. Комбинированный

салат.

Варенная на пару тыква цуккини. Кукуруза в початках.

ОБЕД.

Коктейль из сельдерея и латука.

Салат из помидоров и огурцов. Печёная рыба с нью спринклом. Печёные помидоры.

Лимская фасоль с грибами.

8 фиников.

6 хлебных вафель из муки Брэгга. Калифорнийский мятный чай.

Суббота.

ЗАВТРАК.

Калифорнийский мятный чай.

Виноград в дыне.

ЛАНЧ.

Коктейль из огурцов с помидорами.

Салат из сырого аспарагуса и кресса водяного. Запечённые помидоры.

Пирог из зелёного горошка по рецепту Линдлера. 6 хлебных крекеров из муки Брэгга.

ОБЕД.

Коктейль из шпината и зелёного лука. Королевский латук.

Овощной гамбургер.

Шпинат и кукуруза с нью спринклом. Фруктово-рисовый пудинг 6 хлебных крекеров из муки Брэгга. Калифорнийский мятный чай.

Воскресенье.

ЗАВТРАК.

Калифорнийский мятный чай.

Свежие нарезанные персики со сливками и хлебом из муки Брэгга.

ЛАНЧ.

Коктейль из огурца с помидорами.

Салат тамале из авокадо с помидорами. Жаренные на открытом огне цыплята.

Вкусный зелёный горошек.

Свежий шпинат с помидорами и нью спринклом. Взбитые бананы с кокосом.

ОБЕД.
Коктейль из сельдерея.
Затейливый картофельный салат.
Нарезанные огурцы и помидоры.
Фасоль-карри.
Калифорнийский мятный чай.
8 фиников.
6 хлебных вафель из муки Брэгга.

НЕДЕЛЯ ОСЕННЕГО МЕНЮ.

Понедельник.
ЗАВТРАК.
Калифорнийский мятный чай.
Нарезанные финики с хлебом из муки Брэгга пчелиным мёдом и сливками.

ЛАНЧ.
Коктейль из зелёного перца, петрушки и чеснока. Салат из капусты и варёной свёклы.
Печёная тыква.
Чипсы «Саратога».

ОБЕД.
Коктейль из чёрной редиски и лимонного сока. Салат из латука с дрессингом «Тысячи островов». Испанский омлет «Старый монах».
Вкусный зелёный горошек.
Печёный баклажан с нью спринклом.
6 хлебных вафель из муки Брэгга.
Тушёные сливы.
Калифорнийский мятный чай.

Вторник.
ЗАВТРАК.
Груши.
Хлеб из муки Брэгга с финиками и растопленным маслом.

ЛАНЧ.
Коктейль из кресса водяного и шпината.
Салат из цветного латука с помидорами и французским дрессингом.
Запечённая кукуруза.

Фасоль с приправами.
6 хлебных вафель из муки Брэгга.

ОБЕД.
Капустный коктейль.
Бульон.
Салат из моркови, сельдерея и лука.
Жаренные на открытом огне пирожки с бараниной. Печёная свёкла.
Печёный лук.
Печёный картофель.
Калифорнийский мятный чай.

Среда.
ЗАВТРАК.
Апельсиновый сок в калифорнийском мятном чае.
Нарезанные бананы с размоченными сухофруктами и хлебом из муки Брэгга.

ЛАНЧ.
Коктейль из сельдерея.
Творог с гвоздичным перцем и петрушкой. Печёная тыква цуккини с нью спринклом.
6 хлебных вафель из муки Брэгга.

ОБЕД.
Коктейль из латука с помидорами.
Моя любимая рубленая капуста.
Печёная рыба.
Варенный на пару шпинат с нью спринклом. Морковь с маслом.
Свежие фрукты.
6 хлебных вафель из муки Брэгга. Калифорнийский мятный чай.

Четверг.
ЗАВТРАК.
Калифорнийский мятный чай.
Виноград.
Печёное яблоко со сливками.
6 хлебных крекеров из муки Брэгга.

ЛАНЧ.
Коктейль из моркови и сельдерея.

Салат из сырой свёклы. Фасоль и горошек.

Печёная тыква с нью спринклом.

ОБЕД.

Коктейль из краснокочанной капусты. Бульон.

Салат из моркови с латуком. Китайское рагу из цыплёнка.

Окра с помидорами.

6 хлебных крекеров из муки Брэгга. Калифорнийский мятный чай.

Пятница.

ЗАВТРАК.

Большой стакан апельсинового сока.

Хлеб из муки Брэгга с финиками и сливками.

ЛАНЧ.

Энергетический коктейль. Прекрасный салат Рихтера. Запечённая кукуруза с нью спринклом.

Печёный ямс с маслом.

Вымоченный изюм — по Брэггу.

ОБЕД.

Коктейль из свёклы и моркови.

Салат из латука.

Любимый рыбный рецепт Джуни (см. в главе «Современная кулинария»).

Варенная на пару краснокочанная капуста. Печёная фаршированная картошка.

Яблочный соус.

6 хлебных вафель из муки Брэгга. Калифорнийский мятный чай.

Суббота.

ЗАВТРАК.

Грейпфрутовый сок в калифорнийском мятном чае. Варенные на пару финики с мукой Брэгга, подаются со сливочным маслом и пчелиным мёдом.

ЛАНЧ.

Коктейль из сельдерея, помидоров и лука. Любимый салат из фаршированных помидоров. Шпинат и картофель в кастрюльке.

Печёный баклажан с луком.

6 хлебных вафель из муки Брэгга.

ОБЕД.
Грейпфрутовый сок.
Бульон.
Салат из огурца с капустой.
Жаренный на открытом огне бифштекс.
Цветная капуста со сливочным маслом и нью спринклом.
Варенный на пару сельдерей. Финиковый пудинг.
Калифорнийский мятный чай.

Воскресенье.
ЗАВТРАК.
Калифорнийский мятный чай.
Яблочный соус с хлебом из муки Брэгга.

ЛАНЧ.
Коктейль из петрушки, помидоров и чеснока. Вкусный комбинированный салат.
Запечённая баранья нога с начинкой.
Репа со сливочным маслом.
Артишоки.
Яблочный пирог из цельной пшеничной муки. Калифорнийский мятный чай.

ОБЕД.
Салат из помидорного желе.
Бульон.
6 хлебных вафель из муки Брэгга. Калифорнийский мятный чай.

Современная кулинария — из вырезок, собранных в альбоме Брэгга

НОВЕЙШИЕ РЕЦЕПТЫ ЗНАМЕНИТЫЙ КУКУРУЗНЫЙ ХЛЕБ МИССИС ОЛСПАГ.

2 чашки кукурузной муки, 3 яйца, 1/2 чашки сырого молока, 1/2 чайной ложки нью спринкла, 2 столовых ложки пчелиного мёда.

Залейте кукурузную муку кипятком; воды должно быть столько, сколько примет мука. Добавьте молоко, нью спринкл и мёд. Хорошо перемешайте. Затем хорошо взбейте белки яиц и добавьте к смеси. Пеките в смазанной маслом сковороде слоем примерно в 3/4 дюйма, в духовке при умеренной температуре, около 35 минут.

ТОРТ «ЕВГЕНИЯ».

17 унций цельной пшеничной муки «Евгения», 9 яиц, 1 фунт несолёного масла, 1 фунт неочищенного сахара, кожура двух апельсинов, 1 унция ванили, 1 чайная ложка порошка для выпечки.

Хорошо взбейте масло с сахаром. Добавьте измельчённую апельсиновую кожуру, яичные желтки, ваниль. Хорошо перемешайте. Добавьте муку и порошок для выпечки. Взбейте белки, влейте в смесь. Пеките час в духовке на малом огне.

ХЛЕБ «ЕВГЕНИЯ» (без дрожжей).

4 чашки цельной пшеничной муки «Евгения», 2 чайных ложки (с верхом) порошка для печения, 1 чайная ложка нью спринкла.

Смешайте муку, порошок для печения и нью спринкл. Добавьте одну пинту ледяной воды. Вымесите ингредиенты в упругий шар. Положите тесто в хорошо намасленную сковороду, покройте обёрточной бумагой и поместите на 15 минут в горячую (200 °C) духовку. Снизьте температуру до 160 градусов и при этой температуре пеките один час. При желании можно добавить изюм.

ИСПАНСКИЕ БОБЫ «ХОСЕ».

Тщательно промойте испанские чёрные (или мексиканские красные) бобы, удаляя камешки и песок. Замочите на ночь в воде, которая должна покрывать бобы на дюйм. На следующий день добавьте одну пинту воды и варите на очень малом огне 2 часа. Добавьте три мелко нарезанных больших луковицы, 6 зубчиков

чеснока, 4 веточки петрушки, 1/3 чашки оливкового масла. Хорошо перемешайте, и пусть тушится на очень малом огне ещё час. Затем подавайте с одной столовой ложкой (с верхом) творога и кислыми сливками.

НЕКВАШЕНЫЙ ХЛЕБ.

Поместите 3 или 4 чашки цельной пшеничной муки или муки грубого помола в смеситель и, используя достаточное количество ледяной воды, замесите тесто. Хорошо взбейте и добавьте немного нью спринкла и несолёного сливочного масла. Снова перемешайте и взбейте, добавляя либо муки, либо ледяной муки, чтобы тесто было нужной консистенции для печения. Затем взбейте белки 3–4 яиц до пены и смешайте с тестом перед самой укладкой в духовку. Взбивайте, пока не образуются пузыри. Потом положите в намасленную сковороду и | пеките до готовности. (См. рецепт хлеба из муки Брэгга.)

ЖЕЛЕ «ВИРДЖИНИЯ» (без сахара).

Тщательно промойте одну корзину винограда «Конкорд» и варите с очень малым количеством воды на малом огне три четверти часа. Пропустите через соковыжималку или дуршлаг. Добавьте пчелиный мёд (на две трети виноградного сока одну треть мёда). Варите медленно, помешивая, пока не загустеет, потом вылейте в блюдо и охладите.

ИСПАНСКИЙ омлет «СТАРЫЙ МОНАХ».

4 больших мелко изрубленных луковицы, 1/2 чашки измельчённого чеснока.

Поджарьте в масле на открытом огне. Когда потемнеет, добавьте 4 хорошо взбитых яйца. Поместите в духовку и пеките, пока не станет коричневым. Потом добавьте тонко нарезанные помидоры и тонко нарезанный сыр и снова пеките, пока не потемнеет.

ВЕСЕННЯЯ МЕЛОДИЯ.

Равные части измельчённых фиников, измельчённого инжира, изюма (замоченного на ночь в воде), измельчённых грецких орехов, измельчённого ореха-пекан. Подавайте со сливками и мёдом.

ФРУКТОВАЯ СМЕСЬ «ПОПУГАЙЧИК».

1 чашка персиков без косточек, 1 чашка нарезанных бананов, 1 чашка нарезанных апельсинов, 1 столовая ложка лимонного сока, 1/2 чашки апельсинового сока, 3 столовых ложки пчелиного мёда.

Объедините и 10 минут охлаждайте. Подавайте в стеклянных чашках.

КУБИНСКИЙ АНАНАСНЫЙ ДЕЛИКАТЕС «ЕЛЕНА».

К одной банке охлаждённого ананасного сока (без сахара) добавьте 3 столовых ложки пчелиного мёда и взбейте взбивалкой для яиц, пока не образуется большое количество пены.

ВЗБИТЫЕ ЯБЛОКИ НЕЛЛИ БАРРИНГСТОН.

Взбейте 1/2 пинты свежих сливок. Добавьте 1 столовую ложку ванили. Подсластите по вкусу мёдом. Нарежьте одно яблоко вместе с кожурой и добавьте к смеси. Охладите и подавайте.

Яблоки можно заменить бананами, клубникой, персиками, ананасами и любыми фруктами по сезону.

ДОМАШНИЙ ТВОРОГ.

Поставьте две кварты сырого молока в тёплое место, предпочтительно на солнце. Когда оно скиснет, подвесьте в марле. Получится примерно полфунта творога.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ.

СЕМЕНА ТМИНА.

Зёрна тмина богаты многими минеральными солями, их следует использовать почаще в салатах из сырых овощей или с творогом и кислыми сливками. Вкус тмина добавит привлекательности варёным овощам.

ЧЕСНОЧНЫЙ ДРЕССИНГ БРЭГГА.

4 зубчика чеснока, размятых вилкой, сок одного лимона, 6 столовых ложек чистого оливкового масла.

Хорошо перемешайте. Из кресса водяного с этим дрессингом получается очень вкусный салат.

БОБЫ ПО-БОСТОНСКИ.

Такой способ приготовления лучше других сохраняет в фруктах и овощах естественный вкус, минеральные соли и витамины. Купите специальный глиняный горшок ёмкостью в три кварты для приготовления бобов. Готовя овощи, добавьте в свёклу, морковь и картофель несолёное сливочное или оливковое масло; положите овощи в горшок без воды. Поставьте на средний огонь. Пеките полтора часа. Яблоки, бананы, груши и персики, приготовленные таким способом, очень вкусны.

ПЯТИМИНУТНОЕ ОВОЩНОЕ БЛЮДО.

Такая форма приготовления полностью сохраняет жизненно важные вещества овощей. Натрите морковь, свёклу или репу. Поместите в кастрюлю без воды. Начните на очень малом огне и, когда выделится сок, прибавьте огня. Варите 4–5 минут в собственном соку. Подавайте, как только овощи будут готовы.

ИЮНЬСКИЙ САЛАТ.

Мелко нарежьте латук, зелёный лук, помидоры, авокадо. Подавайте с творогом и кислыми сливками.

ВЫМОЧЕННЫЙ ИЗЮМ БРЭГГА.

Изюм, замоченный на ночь (как самостоятельное блюдо или часть другого блюда), одно из самых вкусных кушаний. Жидкость, в которой вымачивался изюм, нужно выпить, так как она содержит большие количества щёлочи и солей железа. Изюм можно есть на десерт с мёдом или с мёдом и сливками. Прекрасно подходит для походов, так как способствует выносливости.

АРБУЗНЫЙ СОК.

Арбузный сок — один из богатейших источников натрия. Арбуз содержит не только натрий, но и много других веществ, дающих щелочную реакцию.

Охладите арбуз, разрежьте и вырежьте красную мякоть. Положите в марлю и выдавите. Налейте сок в бутылку и охладите. Его можно пить в любое время дня.

СЭНДВИЧИ С САЛАТОМ.

Отрежьте четыре куска хлеба из грубой ржаной муки или цельного пшеничного хлеба. Куски режьте в длину. Намажьте два куска хлеба с обеих сторон, а два — только с одной стороны. На один такой кусок маслом вверх положите слой латука и салата. Покройте намасленным с обеих сторон куском. Положите ещё один слой салата. Сверху накройте куском маслом вниз. Положите под небольшую тяжесть. Верхнюю сторону помажьте майонезом или сливочным сыром, размятым и разведённым сливками или салатным дрессингом. Украсьте по желанию. Разрежьте для подачи на куски в один дюйм. Можно для всех слоёв использовать один салат или комбинацию салатов. Можно, например, взять овощной салат и салат с цыплятами.

КРЕВЕТКИ В МАСЛЕ ПО-НОРФОЛКСКИ.

Положите достаточное количество варёных креветок в посуду

для печения вместе с тремя столовыми ложками растопленного сливочного масла. Поставьте в духовку, чтобы согрелось.

КОРМОВАЯ КАПУСТА.

Кормовая капуста на самом деле — один из лучших овощей. Это самый богатый источник овощного фосфора, который необходим для нервов и крови. Капусту можно запечь в стеклянной кастрюльке с оливковым или несолёным сливочным маслом или сварить на пару, как шпинат.

Научите свою семью есть один из лучших овощей, сотворённых Главным Химиком.

ПЕЧЁНЫЕ ОВОЩИ ТАЙЛЕРА.

Хорошо поскоблите свёклу, морковь, лук и картошку, не снимая кожуру. Натрите сливочным или оливковым маслом. Пеките в духовке на малом огне до готовности.

ЛЮБИМОЕ РЫБНОЕ БЛЮДО ДЖУНИ.

Положите рыбу в посуду для печения и сверху добавьте несколько кусочков сливочного масла. Поверх положите нарезанные помидоры и лук. Пеките до готовности.

ВКУСНЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ СОУС ЭЛЕН.

Яблоки, натёртые вместе с кожурой, положите в блюдо. Добавьте изюм без косточек и очищенные орехи. Смешайте и подавайте.

ТЫКВЕННЫЙ ПУДИНГ ЛЬЮ.

Процедите и сварите три чашки мякоти тыквы, добавьте 1/2 чашки мёда, 4 столовых ложки (без верха) неочищенного сахара, 3 столовых ложки сливок, 3 взбитых яйца, 1 чайную ложку корицы (без верха), 1/2 чашки изюма и несколько капель кленовой вкусовой добавки. Смешайте все ингредиенты. Пеките в кастрюльке около часа на умеренном огне в духовке.

Продукты Южных морей

Во время двух своих экспедиций на «райские острова» Южных морей я полюбил многие блюда, которые готовят живущие там дети природы. Диета их проста и полезна для здоровья, и они едят в изобилии тропические фрукты, овощи и рыбу. Привожу несколько наиболее популярных их рецептов.

КОКОСОВЫЕ СЛИВКИ.

Проткните кокосовый орех острым инструментом. Вылейте кокосовое молоко. Затем разрежьте кожуру и измельчите мякоть в комбайне. Добавьте кокосовое молоко к измельчённой мякоти и дайте постоять час. Хорошо вымесите руками и пропустите через соковыжималку. Получатся кокосовые сливки, и их можно использовать как молоко или обычные сливки в приготовлении пищи. К тому же это очень вкусный напиток, один из лучших, какой только может попробовать человек.

БАНАНОВОЕ ПОИ.

Банановое пои — основное блюдо последнего близкого к природе народа на земле. Оно содержит все элементы, необходимые для человеческого организма, плюс растительные жиры для смазки суставов, костей, нервов и мышц. Оно заполняет промежутки там, где кожа отходит от тканей. Оно стимулирует все железы, к тому же это лучший стимулятор пищеварения и способствует очищению организма. Банан — вообще одна из величайших разновидностей человеческого питания.

КАК ГОТОВИТЬ БАНАНОВОЕ ПОИ.

Разомните мякоть банана вилкой или пальцами. Добавьте натёртый кокос, мёд и подавайте с охлаждёнными кокосовыми сливками.

ОЧИСТИТЕЛЬНЫЙ САЛАТ ЮЖНЫХ МОРЕЙ.

Равные части измельчённых свежих ананасов, апельсинов и бананов с большим количеством тёртого кокоса поверх. При желании можно подсластить мёдом. Перед подачей охладите.

ПЕЧЁНЫЕ БАНАНЫ.

Разрежьте неочищенные бананы пополам в длину и положите в незакрытую посуду для печения. Посыпьте неочищенным сахаром или мёдом и пеките до готовности.

ВЗБИТЫЕ БАНАНЫ С КОКОСОМ.

Взбейте кокосовые сливки (или молочные сливки как заменитель) с размятым бананом и тёртым кокосом. Приправьте ванилью и подсластите мёдом.

ДРЕССИНГ ЮЖНЫХ МОРЕЙ.

Сок одного лайма, 1 чайная ложка мёда, 1 авокадо, размятое.

Взбейте вилкой и подавайте к комбинированному овощному салату.

СЫРАЯ РЫБА ЮЖНЫХ МОРЕЙ.

Сырую рыбу нарежьте тонкими полосами. 2 часа вымачивайте в лаймовом соке. Потом час подержите в смеси кокосовых сливок, нарезанного лука и лимонного сока. Смешайте с нарезанным латуком и сельдереем. Это один из деликатесов туземцев «райских островов».

Новый путь к здоровью — лечение соками

По всем Соединённым Штатам говорят о «часах коктейлей». Изобретаются прекрасные разноцветные напитки, чтобы возбудить, стимулировать аппетит и поднять дух.

Кажется, что когда маятник человеческих пристрастий слишком далеко отклоняется в разрушительную сторону — как в распространении привычки подстёгивать усталый организм алкоголем, — он поворачивает обратно, и теперь мы имеем «коктейли здоровья». Они изготовляются не из виски и джина, и в этих новых вкусных и полезных напитках не найдёшь маринованной вишенки. Их готовят из молодых свежих овощей и спелых фруктов — это сама кровь растений. Нет на земле более полезной жидкости, способной больше удовлетворить человека, чем томатный или грейпфрутовый сок или коктейль с апельсиновым соком. Они не только вкусны — коктейль, приготовленный из свежих овощных или фруктовых соков, представляет собой прекрасное зрелище, когда сверкает в хрустальном бокале.

Но в этих коктейлях есть нечто гораздо большее, чем простое удовлетворение вкуса. Они врачуют и кормят все бесчисленные миллиарды клеток, из которых состоит организм. Когда люди привыкают пить коктейли здоровья, они вливают в свой организм жидкую жизнь.

Болезни, вызванные недостатком витаминов.

Учёные говорят, что большинство болезней вызывается недостатком в организме витаминов и минеральных веществ. Такие болезни, как пеллагра, бери-бери, рахит, недоедание и анемия, а также слишком малый и слишком большой вес, восходят к недостатку этих составляющих здоровья. Когда человек усваивает привычку к коктейлям здоровья, у него начинают блестеть глаза, губы краснеют, кожа светится, походка становится упругой и в каждой мышце ощущается биение жизни. Подлинная радость жизни ощущается в каждом нерве.

Когда мы вспоминаем, что овощи и фрукты приготовлены природой на солнечной энергии, что они состоят из элементов, которые содержат в себе земля и солнце, что они — это клетки самой жизни, разве не разумно и не логично сказать, что если мы выпиваем сок этих клеток свежих фруктов и овощей и принимаем эту дающую жизнь жидкость в свою кровь, мы получаем жизненно

необходимую энергию? Сегодня, благодаря изобретению овощной соковыжималки, мы способны брать самые жёсткие овощи, помещать их в эту машинку и несколькими поворотами рукоятки выжимать драгоценную кровь растения, со всей его жизнью и энергией, каким бы сухим и жёстким ни казался овощ.

Овощная соковыжималка — одно из величайших изобретений в области сохранения здоровья за последние сто пятьдесят лет, и все, кто стремится к здоровью, должны иметь это чудо дома.

Дети любят овощные соки.

Многие дети не станут есть шпинат или сырые овощи, но когда приготовлен замечательный коктейль, ребёнок за один раз выпивает столько шпинатного сока, сколько получил бы за десять завтраков со шпинатом, и попросит ещё — да, он оближет губы и будет просить добавки. Многие страдающие от раздражения и воспаления пищевого тракта не могут есть грубую пищу. Но даже эти страдальцы могут оживить организм не раздражающими овощными и фруктовыми соками.

Есть также люди, которые из-за плохого состояния зубов не в состоянии измельчить и разжевать жёсткие ткани овощей. И для них овощная соковыжималка — настоящее благо. С её помощью можно есть все овощи в их самой жизненной форме. Даже те, у кого совсем нет зубов, могут пить драгоценные соки.

Овощи — в виде соков и супов — повышают сопротивляемость организма.

Эти соки защищают и укрепляют, они повышают сопротивляемость организма. Те, кто привык к коктейлям здоровья, не страдают от простуд и больного горла, потому что драгоценные овощные соки повысили сопротивляемость их организма.

Соковая терапия не ограничивается только коктейлями здоровья: овощные соки в комбинации со сливками или молоком образуют очень вкусные и полезные супы.

Положите шпинат в соковыжималку. Сделайте несколько поворотов рукоятью, и вы получите чашку прекрасной светло-зелёной жидкости. Добавьте этот сок шпината к пинте молока или сливок и подогрейте до пригодной для питья температуры. Вы получили питательный напиток, достойный богов, напиток, дающий большое количество жизненно необходимых веществ. Вкусные супы получаются из моркови, сельдерея и свёклы. Все должны есть эти супы и тем самым обеспечивать сбалансированное питание.

Как отбирать и готовить продукты для соковыжималки.

Для приготовления лучших коктейлей и супов отбирайте молодые, нежные, более тяжёлые и плотные фрукты и свежие овощи, — те, что обладают ярким цветом. Они содержат больше сока. Используйте и листву и корни овощей. Они дают много органических веществ. В частности листва моркови содержит особенно много фосфора. Все, кому нужно больше нервной энергии, должны пить сок из морковной ботвы, смешивая его с другими соками, например, томатным или сельдерейным. Готовя коктейли, обязательно выдавите в соковыжималку лимон перед тем, как положить овощи, и капните немного лимонного сока в сосуд, в который попадает сок. Эти придаст вкус коктейлю.

Так как фрукты и овощи опрыскивают ядохимикатами, надо замачивать овощи (неразрезанные) в кастрюле холодной воды с добавлением горсти обычной соли. Затем овощи нужно вымыть в холодной воде. Чтобы удалить ядохимикаты, которыми опрыскивают овощи, нужно купить в аптеке унцию химически чистой соляной кислоты. Тщательно перемешайте кислоту с тремя квартами воды. Это даст примерно однопроцентный раствор. Удалитель ядохимикатов лучше держать в большом стеклянном кувшине. После того как вы промыли овощи холодной водой, пять минут подержите их в растворе соляной кислоты. Потом снова промойте в чистой воде. Тот же раствор соляной кислоты можно использовать в течение четырёх-пяти дней. Иногда небольшое количество кислоты остаётся в овощах, но это слабый раствор и он не причинит никакого вреда.

Если хотите испытать что-нибудь новое — но такое же древнее, как природная корзина овощей, попробуйте следующие освежающие коктейли.

КОКТЕЙЛЬ ГЛУБОКОГО СНА.

Промойте сельдерей и пропустите через соковыжималку. Можно использовать и листья, но они горькие, поэтому много не берите: коктейль тоже станет горьким.

ОЧИСТИТЕЛЬНЫЙ КОКТЕЙЛЬ.

За последние несколько лет томатный сок стал одним из популярнейших американских напитков. Смешивая томатный сок с соками других овощей, можно приготовить множество вкусных коктейлей.

Очистительный коктейль готовят, соединяя сок двух-трёх палочек сельдерея со стаканом томатного сока.

МОЛОДЁЖНЫЙ КОКТЕЙЛЬ.

Сок нескольких горстей свежего хрустящего шпината, два или три листа латука и горстка петрушки. Смешать с томатным соком.

Этот коктейль богат медью и железом. Он заряжает кровь.

ВИННО-ОВОЩНОЙ КОКТЕЙЛЬ.

Этот коктейль готовят, выжав в соковыжималке две-три молодых нежных свёклы. Получится самый красивый и аппетитный коктейль во всём овощном мире. Его на самом деле можно назвать «овощным или растительно-овощным вином».

К свекольному соку добавьте, если хотите, виноградный сок и получите не только похожую на вино жидкость, но напиток, дающий щелочную реакцию, как никакой другой поступающий в организм.

ЗЕЛЕНОВАТО-ЖЁЛТЫЙ (серный) КОКТЕЙЛЬ.

Выжмите в соковыжималке половину луковицы и три-четыре редиски, красные, белые или чёрные. Затем добавьте ананасный сок.

Этот коктейль богат органической серой и поможет оживить уставшую печень.

ВЕСЕННИЙ КОКТЕЙЛЬ.

Этот коктейль делают из сока молодого ревеня и свежего молодого аспарагуса с достаточным количеством виноградного сока, чтобы ревень не горчил.

НАТРИЕВЫЙ КОКТЕЙЛЬ.

Разрежьте неочищенные огурцы на кусочки и пропустите через соковыжималку. После получения сока добавьте равное количество неподслащенного ананасного сока и сок половины лайма.

ЙОДНЫЙ КОКТЕЙЛЬ.

Смешайте сок из горсти свежего кресса водяного с таким же количеством ананасного сока.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КОКТЕЙЛЬ.

Этот коктейль состоит из сока двух апельсинов, одной чайной ложки оливкового масла, желтка одного сырого яйца и кожуры половины апельсина, мелко нарезанной и добавленной к коктейлю сверху.

Диета ребёнка от рождения до восемнадцати месяцев

Когда у матери хватает молока.

Когда у матери хватает собственного молока, ребёнка нужно кормить каждые три часа в течение дня, первое кормление — в 5 или 6 часов утра. Разработайте регулярный график и строго его придерживайтесь. Не кормите сегодня в 5, 8, 11, 14, 17 и 20 часов, а завтра — в 6, 9, 12, 15, 18 и 21 час. Важно строго придерживаться графика.

Ночное кормление не нужно и не рекомендуется. Не кормите ребёнка, чтобы успокоить его. Если он плачет, установите причину. Возможно, это не голод. Может быть, ребёнку холодно или жарко, или ему неудобно лежать, или его царапает булавка.

Можно предложить дистиллированную или кипячёную воду, но не заставляйте ребёнка её пить. Через две недели переходите к пяти кормлениям в день.

Покормив ребёнка, подержите его вертикально, чтобы он мог выпустить газы, накопившиеся в желудке. Это очень важно. Многие дети болеют, потому что не могут избавиться от газов после кормления.

С шести недель начинайте поить ребёнка процеженным апельсиновым соком, разведённым равным количеством воды. Давайте сок между утренними кормлениями ложечкой, вначале одну чайную ложку, постепенно увеличивая до двух чайных ложек к четвёртому месяцу. В три месяца начните давать непроцеженный апельсиновый сок, оставляя в нём немного мякоти. С трёх месяцев до появления первого резца можете давать размоченные чёрные финики или чернослив. Начните с сока из вымоченных фруктов (их следует хорошо вымыть и держать в таком количестве воды, чтобы полностью их покрывала). Финики вымачивайте 12 часов, чернослив — 24 часа. Не варите фрукты и не используйте горячую воду. Вначале давайте ребёнку сок между кормлениями, постепенно добавляя к нему немного размягчённой мякоти.

Ниже приводится график кормления от трёх до восьми месяцев, при этом фруктовый сок постепенно заменяется соком с мякотью.

6 утра — кормление грудью.

8 утра — апельсиновый сок.

10 утра — кормление грудью.

1 дня — финиковый сок.

2 часа дня — кормление грудью.

5 часов — сок чернослива.

6 вечера — кормление грудью.

10 вечера — кормление грудью.

После появления первого резца в возрасте примерно восьми месяцев двухчасовое кормление грудью должно быть опущено и заменено детским питанием. Используйте только питание из цельной пшеничной муки. Измельчите зерно и сварите до мягкости. Не используйте соль при приготовлении. Возьмите ореховое молоко или небольшое количество коровьего молока. Не подслащивайте. Если ребёнку явно не понравилось, подсластите небольшим количеством мёда. Не заставляйте его есть, если он проявляет явное нежелание. Попробуйте размятый банан, тёртое яблоко или какой-нибудь мягкий варёный овощ.

После десятого месяца ребёнка следует постепенно отучать от груди и переводить на диету из свежих фруктов, сырых и варёных овощей и детского питания из цельных зерновых.

Когда растут зубы, дайте погрызть выскобленную морковку, репу или твёрдое печенье из цельной пшеничной муки. Не варите фрукты. Сухофрукты замочите и нарежьте мелкими кусочками. Постепенно сокращайте количество дневных кормлений, так чтобы к концу 15-го месяца их было три за день, с апельсиновым соком посредине утра. Когда ребёнок полностью отлучается от грудного кормления, давайте ему на завтрак только свежие фрукты; в таком случае утренний апельсиновый сок не нужен.

В возрасте от 15 до 18 месяцев ребёнок перестаёт быть младенцем, и его следует держать на диете обычного здорового ребёнка.

График кормления, когда у матери не хватает молока.

Кормите через каждые три часа, 6 раз за день. Пусть ребёнок поест из обеих грудей. Сразу после грудного кормления дайте ему молочную смесь из двух третей сырого сертифицированного коровьего молока и одной трети дистиллированной или кипячёной воды.

Через две недели переходите на пятиразовое кормление и давайте между кормлениями процеженный апельсиновый сок, сок фиников или чернослива. То есть апельсиновый сок между первым и вторым кормлениями, финиковый сок между вторым и третьим и сок чернослива — между третьим и четвёртым. Когда грудное кормление сопровождается кормлением коровьим молоком, фруктовый сок нужен обязательно, потому что коровье молоко не даёт всё то, что есть в материнском молоке.

С трёх месяцев начните давать ребёнку фруктовый сок с

мякотью и постепенно переходите от бутылочки к кормлению ложкой.

К восьми месяцам или после появления первого резца замените дневное (в 2 часа дня) кормление грудью детским питанием из зерновых, как и в графике у матери, которой хватает молока. Дальше действуйте так же, как с ребёнком, выросшим на грудном кормлении.

График кормления, когда мать перестаёт кормить грудью в две недели.

Пять кормлений в день (две трети коровьего молока и одна треть дистиллированной или кипячёной воды) с апельсиновым соком, соком фиников или чернослива между кормлениями, как в графике матери, у которой не хватает молока.

Диета растущего ребёнка

Все родители хотят вырастить своих детей сильными, здоровыми и энергичными, но большинство детей постоянно страдают от простуд, насморка, кори, коклюша, ветрянки, тонзиллитов, болезней аденоидов, расстройства желудка и прочих детских болезней. Это, как правило, случается, несмотря на всё внимание, какое уделяется детям, чьи желудки «заботливо» заполняют молоком, разного рода выпечкой, яйцами и сладостями.

Я вырастил троих здоровых молодых людей, обладающих замечательной выносливостью и силой. Эти дети никогда не пробовали конфет или лакомств с белым сахаром и не пили молока. Их удивительное здоровье объясняется тем, что они всегда жили на диете из фруктов, овощей, правильно приготовленных блюд и цельных зерновых. У них атлетические жилистые тела, — не такие, как у тех, кто пьёт молоко, — и болезни не могут к ним прицепиться.

Обычная детская диета: мягкие очищенные зерновые, молоко, картофельное пюре и сладости — виновата не только в детских болезнях, но и в большинстве слабостей и восприимчивости к болезням взрослых. Дети не нуждаются в молоке; им не нужно мягкое кашицеобразное детское питание из зерновых; не нужны пудинги, сладости и вся остальная так называемая «богатая», высококалорийная пища. Им нужны минеральные соли и витамины, которые содержатся в свежих овощах и фруктах.

Ребёнка нужно научить любить фрукты и сырые овощи. Если его правильно кормят с рождения, у него будет естественная любовь к такой пище. Но если его вырастили на очищенных зерновых, молоке, яйцах и искусственных сладостях, его следует переучить, чтобы он мог наслаждаться природным вкусом свежих фруктов и овощей. Дети нуждаются в свежих яблоках, моркови, репе и свёкле, чтобы у них были здоровые зубы и дёсны. Им нужны соки свежих фруктов и таких свежих сырых овощей, как латук, сельдерей, редиска, лук, шпинат, капуста, чтобы получить минеральные соли и витамины, необходимые для роста костей, крови и тканей. Детям нужна пища, которую можно жевать. Если же они с детства получают мягкую пищу, то привыкают много, поспешно и жадно глотать.

Не заставляйте ребёнка есть.

Не заставляйте вашего ребёнка есть. Если он предпочитает не есть, а играть, пусть играет. Для него только хорошо пропустить

одно кормление. Распространён обычай кормить детей регулярно и обязательно заставлять съесть всё, независимо от их желания. Считается, что чем больше еды, тем быстрее рост. Но это ложное представление. Пиша в желудке, который её не хочет, это яд. Природа знает, когда ребёнку необходима еда. Однако это не значит, что ребёнка нужно кормить всякий раз, как он захочет что-нибудь съесть. Если ребёнок не хочет есть во время кормления, пусть ждёт следующего кормления. Именно потому что он ест между кормлениями, он не голоден ко времени регулярного приёма пищи.

Перекусывание — опасная привычка.

Никакая программа правильного роста не достигнет успеха, если ребёнку разрешают перехватывать между едой. В доме, где ценят здоровье, должно существовать железное правило — и не только для детей, но и для взрослых. Приучите детей никогда не касаться еды, за исключением тех случаев, когда они садятся в регулярное время за стол, и вы дадите им больше, чем можно купить за все сокровища мира. Привычка перекусить между едой погубила множество жизней.

Если дети днём просят фруктов, дайте им перед обедом несколько спелых. Затем, через 15 минут, они могут получить остальную еду. Лучше всего давать детям фрукты и зерновые на завтрак.

Каждая еда, за исключением завтрака, должна начинаться с салата из сырых овощей или просто сырых овощей.

ДИЕТА РАСТУЩЕГО РЕБЁНКА.

Диета № 1.

СРАЗУ ПОСЛЕ ВСТАВАНИЯ.

Стакан калифорнийского мятного чая.

ЗАВТРАК.

Свежие фрукты, такие, как нарезанные апельсины, грейпфруты, персики, сливы и т. д. — Одно утро, тушёные или печёные фрукты — на следующее утро. Присластите тушёные или печёные фрукты только мёдом. Чернослив, финики, изюм, яблоки или такие свежие фрукты, как персики, груши, абрикосы, можно стушить.

Подождите 10 минут после того, как съедены фрукты, затем — порция муки Брэгга с ореховым или коровьим молоком, финиками и пчелиным мёдом или с растопленным маслом и мёдом.

ЛАНЧ.

Любой салат из сырых овощей. См. главу «Салаты».

Печёный картофель со сливочным маслом.

Шпинат. Детей нужно приучить любить шпинат, они должны есть его ежедневно, когда его можно доставать свежим. Обостряйте аппетит детей, готовя шпинат разными способами и приправляя его нью спринклом. Если шпинат недоступен, используйте какие-нибудь другие зелёные овощи.

ОБЕД.

Салат из сырых овощей.

Бульон.

Несколько просто варёных овощей. Варёные овощи со специями и заменителями мяса давать детям не следует.

Печёная баранина.

6 хлебных крекеров из муки Брэгга.

Калифорнийский мятный чай.

Диета № 2.

ЗАВТРАК.

Свежие фрукты или фруктовый салат.

Мука Брэгга со сливками и финиками.

Калифорнийский мятный чай.

ЛАНЧ.

Салат из сырых овощей.

Овощное мясо, сделанное из половины порции орехов без сливочного или растительного масла, подаётся с томатным соусом.

Сочные овощи, такие как шпинат, лук, фасоль, аспарагус, окра.

ОБЕД.

Салат из сырых овощей.

Печёный картофель.

Несколько варёных овощей.

Конфета из сухофруктов, или «медовые мальчики», или какое-нибудь простое лакомство из цельной пшеничной муки.

Калифорнийский мятный чай.

Рецепты из муки Брэгга с добавкой проросшей пшеницы

После многих лет экспериментов и постоянных исследований я полагаю, что разработал совершенный продукт, который добавляет к диете ценные витамины и минеральные соли. Лично я в неделю использую 4 чашки муки Брэгга.

Прежде всего: мука Брэгга состоит из расщеплённой очищенной цельной пшеницы, плющеной ржи, плющеного цельного овса, ошелушённого ячменя, пшеничных отрубей, рисовых отрубей и проросшей пшеницы. Всё правильно и в нужных пропорциях смешивается.

Раскрыв пакет муки Брэгга, вы увидите тысячи крошечных золотистых комочков. Это хлопья ростков пшеницы, из которых по преимуществу и состоит мука Брэгга. Это объясняет приятный вкус муки, а также почему четыре чашки муки в неделю вполне удовлетворяют потребности организма в витаминах D и E. Эти витамины совершенно необходимы, они отвечают за рост тела, аппетит и предотвращение нервных расстройств. Без витамина D остальные шесть известных витаминов не могут выполнять свои функции.

Именно проросшая пшеница (один из величайших природных источников витамина D) даёт муке Брэгга в 88 раз больше витамина D, чем в обычной цельной пшенице, и в 11 с половиной раз больше, чем в обычных зерновых крахмалистого типа. Сочная проросшая пшеница придаёт муке «богатство сливок» и ореховый вкус, который так нравится детям.

Исследователи утверждают, что витамин E, который тоже находится в проросшей пшенице, препятствует стерильности. Животные, лишённые витамина E, не размножаются. Многие авторитеты также утверждают, что с помощью витамина E можно избавиться от хронического запора, так как жир проросшей пшеницы — наилучшая смазка для органов пищеварения.

Дэниел Томас Квигли в «Заметках о витаминах и диете» пишет:

«Исследования показывают, что витамин E имеет отношение к метаболизму железа в крови. У всех животных, лишённых витамина E, развивается вторичная анемия. Эта вторичная, искусственно вызванная анемия быстро излечивается достаточной добавкой витамина E. Богатейший источник витамина E — растительный жир, который содержится в проросшей пшенице».

Испытайте приводимые ниже рецепты и используйте собственную изобретательность, чтобы мука Брэгга вошла в рацион вашей семьи.

НОВООРЛЕАНСКИЙ ХЛЕБ.

7 чашек муки Брэгга, 1/3 чашки шортенинга (жира, добавляемого в тесто для рассыпчатости), 1/3 чашки светлой патоки (предпочтительно несульфурированной), 2 чайных ложки соли, 1/3 палочки дрожжей, 2 2/3 чашки воды (тёплой).

СТАНДАРТНАЯ ОВСЯНКА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ.

В две чашки подсоленного кипятка добавьте, помешивая, 1 чашку муки Брэгга; мешайте в течение 3 минут; снимите с огня и дайте постоять 20 минут. Подавайте с молоком и сливками и с неочищенным сахаром или мёдом. Если добавить изюм, замоченный на ночь, будет ещё вкусней.

ОЛАДЬИ «ДЖОРДЖИЯ».

1/2 чашки шортенинга, полторы чашки неочищенного или коричневого сахара (или 1 чашка мёда), 2 яйца. 2 чайных ложки ванили, 1/2 чайной ложки соли (по желанию), 2 1/2 чашки муки Брэгга, 3/4 пинты (полторы чашки) молока, 3/4 чашки изюма, 2 чайных ложки порошка для печения.

Смешайте и взбейте шортенинг, сахар, яйца, лимонную кожуру, ваниль и соль, затем добавьте муку, потом молоко, потом изюм и наконец порошок для печения.

ОЛАДЬИ ПО-КАЛИФОРНИЙСКИ.

2 чашки муки Брэгга, 1/2 чайной ложки соли, 2 чайных ложки (с верхом) неочищенного или коричневого сахара, 1 яйцо, 2 чайных ложки порошка для печения, полторы чашки молока, 3 столовых ложки растопленного шортенинга.

МУКА БРЭГГА ДЛЯ ВАШИХ ЛЮБИМЫХ РЕЦЕПТОВ.

Оладьи, печенье, вафли, яблочные пончики и множество других вкусных блюд вы можете готовить по своим рецептам с использованием муки Брэгга. И полное или частичное использование муки Брэгга только улучшит вкус блюд.

БЛЮДО, ПРИГОТОВЛЕННОЕ БЕЗ ОГНЯ.

Муку Брэгга можно использовать без приготовления на огне. Из неё получается быстро подготавливаемое и аппетитное блюдо. К 4 десертным ложкам муки Брэгга добавьте молока в таком количестве, чтобы смочить всю муку. Добавьте вымоченный изюм

(он должен быть замочен на ночь), финиковый сахар, финики, орехи, инжир и другие фрукты и подавайте со сливками. Добавка неочищенного или коричневого сахара или мёда улучшит вкус блюда.

БЫСТРЫЙ ЗАВТРАК.

Смешайте несколько столовых ложек муки Брэгга с холодной водой; помешивая, влейте в кипяток; добавьте соли по вкусу; пусть кипит несколько минут, затем добавьте немного сливочного масла. Можно добавить замоченный на ночь изюм. Подавайте со сливками и подсластите коричневым или неочищенным сахаром или мёдом.

ГОЛЛИВУДСКИЙ ОРЕХОВЫЙ ХЛЕБ.

2 1/2 чашки муки Брэгга, 1/4 чайной ложки соли, 3 чайных ложки цельного порошка для печения, 1/4 чайной ложки соды, 1 чашка орехов, 3/4 чашки изюма, 2 или 3 столовых ложки растопленного шортенинга, 2 чашки молока, 1/3 чашки светлой патоки (предпочтительно несульфурированной).

Смешайте сухие ингредиенты, добавьте шортенинг, молоко и затем патоку. Пеките час в духовке на умеренном огне.

БЫСТРЫЙ ХЛЕБ БРЭГГА.

3 чашки муки Брэгга, 3 чайных ложки цельного порошка для печения, 1/2 чайной ложки соли, 1 столовая ложка неочищенного или коричневого сахара (по желанию мёд или патока), вода или молоко, 2 или 3 столовых ложки растопленного шортенинга (по желанию).

Тщательно смешайте муку, соль и порошок для печения; добавьте сахар и шортенинг (если хотите и достаточно воды или молока, чтобы вышло густое тесто, с которым удобно обращаться. Слепите буханку и положите в глубокую кастрюлю. Пеките на умеренном огне. Готовый хлеб прикройте листком бумаги или на короткое время переверните кастрюлю над ним.